१-८: श्रावण ९ गते सम्पन्न 'गुरु पूर्णिमा महोत्सव' ।

९-१५: 'श्री शिव गोरक्ष महोत्सव'

● वर्ष १२ ● अङ्क १ ● भाद्र २०६७ ● पूर्णाङ्क १३३

सम्पर्क कार्यालयहरू

- **चितवन**, भ.न.पा- २, क्षेत्रपुर फोन: ०५६-५२१३८५
- **गोरखा**, सौरपानी–३ पोखरी, फोन: ९७४६०१८८७८, ९७४११२७७४५
- **कास्की**, पो.उ.म.न.पा.-१०, रामघाट, फोन: ०६१-५३०७८६
- **सर्लाही**, बरहथवा-७, एस्माली टोल, फोन: ०४६-५४००११
- **पाल्पा**, तानसेन, फोन: ९८४७०-२८१८८
- **ललितपुर**, लगनखेल, फोन:२२२००२१
- **गोरखा**, बसपार्क, फोन: ०६४-४२०३४८
- **तनहुँ**, दमौली, व्यास गुफा, फोन: ०६५-५६१६६२
- **लमजुङ**, बेँसीशहर, भीमसेनटोल
- **भक्तपुर**, कटुन्जे-१, फोन: ०१-६२१३४५५
- **काभ्रे**, बनेपा, न.पा. कार्यालय पछाडि फोन: ०१-६२२५१७२
- **कास्की**, लेखनाथ चोक, फोन: ०६१-२२९१९०
- **सिन्धुली**, रातमाटा फोन: ९८४४०४०८९९
- **स्याङ्जा**, स्याङ्जाबजार फोन: ९८४६०-४४३५४
- **चितवन**, गौरीगञ्ज
- **सिन्धुपाल्चोक**, बाह्रबिसे फोन: ०१-६९१६५९३
- **कास्की**, अर्चलबोट, विन्ध्यवासिनी
- **काठमाडौँ**, पुरानोबानेश्वर, फोन: ०१-२१०११२६
- **काठमाडौँ**, सिमलटार
- **काठमाडौँ**, तीनकुने (मुनि भैरव)
- **ललितपुर**, गोदावरी

पत्रिका व्यवस्थापन समितिद्वारा सम्पादित एवं
***सिद्धाश्रम शक्ति केन्द्रद्वारा* प्रकाशित**

आयुर्वेद विशेष

मूल्य रु. ३०/-, वार्षिक रु. ३५०/-

जानकारी

सिद्धाश्रम शक्ति केन्द्र प्रचलित नेपाल कानूनअनुसार विधिवत् रूपमा दर्ता भएको एक अनुसन्धानमूलक आध्यात्मिक संस्था हो र यसको केन्द्रीय कार्यालय हाल बसुन्धरा, काठमाडौँमा रहेको छ। परमपूज्य सद्‌गुरुदेवद्वय परमहंस स्वामी श्री निखिलेश्वरानन्द महाराज एवं नेपालीहरूका गर्वका प्रतिमूर्ति महायोगी श्री शिव गोरक्षको अनुकम्पा, कृपा एवं आशीर्वादको फलस्वरूप यस केन्द्रको जन्म भएको हो। आफ्नो छुट्टै पहिचान, स्वतन्त्र अस्तित्व एवं आफ्नै किसिमको स्वाभिमान बोकेको यो संस्था देश विदेशमा रहेका अन्य कुनै संघ, संस्था वा आश्रमको शाखा, उपशाखा वा सम्पर्क कार्यालय नभएको व्यहोरा सम्बन्धित सबैका लागि जानकारी गराइएको छ। यो केन्द्र महान् गुरुहरूको स्पष्ट सूक्ष्म मार्गनिर्देशनमा आध्यात्मिक युग पुनर्निर्माणको लक्ष्यमा गतिशील छ। यहाँ संचालन भइरहेका सम्पूर्ण कार्यक्रम तथा गतिविधिहरू यसै केन्द्रमार्फत सोझै निर्देशित छन्। यहाँबाट उपलब्ध हुने सम्पूर्ण सामग्रीहरूको प्राण-प्रतिष्ठा विशेषरूपमा यही आश्रमबाट गरिएको हुन्छ। त्यसैले एक स्वतन्त्र र आफैमा सक्षम यस संस्थालाई अन्य कुनै संघ, संस्था वा आश्रमसँग तुलना गर्न खोज्नु, त्यस्तै प्रकारका कुराहरू यहाँबाट लागू गराउन, प्राप्त गर्न खोज्नु यस संस्थाको अवहेलना गरे सरह हुनेछ जे जति कार्यक्रमहरू यहाँ संचालन भइरहेका छन् र आगामी दिनहरूमा पनि संचालन हुँदै जानेछन्, ती सबै परमपूज्य सद्‌गुरुदेवहरूकै इच्छा एवं निर्देशनअनुसार सम्पन्न हुनेछन्। त्यसैले अनावश्यक तर्क-वितर्क, शङ्का-उपशङ्का गरी, भ्रम फैलाउँदै यस संस्थाको छविमाथि अनावश्यक टीका-टिप्पणी गर्नु सत्यता र वास्तविकतामाथि नै प्रश्नचिह्न लगाउनु हो। प्रत्येक व्यक्तिका लागि आवश्यक पर्ने सम्पूर्ण प्रकारका मार्गनिर्देशन प्रदान गरी भौतिक समस्याहरूको समाधान गर्दै आध्यात्मिक उच्चता प्रदान गर्न, पूर्णतामा लैजान यो केन्द्र सक्षम छ। विश्वास अविश्वासभन्दा माथि, साधारण व्यक्तिको सीमित सोचाइ, विचार र कल्पनाभन्दा परको यस अद्वितीय आश्रममा आबद्ध भई आफ्नो जीवनलाई उत्कर्षमा पुऱ्याउन सक्नु नै हाम्रो अहोभाग्य हुनेछ। यस्ता प्रकारका अनावश्यक भ्रमबाट सतर्क हुँदै पूर्णरूपमा स्पष्ट भएर मात्र अघि बढ्न हुन सम्पूर्ण महानुभावहरूमा सिद्धाश्रम शक्ति केन्द्र हार्दिक अनुरोध गर्दछ। साथै केन्द्रको आफ्नै प्रकारको नीति, नियम र अनुशासन भएकोले यसलाई पालना गर्न नसक्ने व्यक्तिहरूका लागि यस केन्द्रमा कुनै स्थान रहने छैन र यससम्बन्धी कुनै किसिमको सुनुवाइ पनि नहुने व्यहोरा अवगत गराइएको छ। साथै, आध्यात्मिक शक्ति अनुसन्धानमूलक यस मासिक पत्रिकामा प्रकाशित लेख, रचना, चित्रादिमा संस्थाको सहमति हुन आवश्यक नरहेको व्यहोरा अवगत गराइन्छ।

आश्रमका नियमित कार्यक्रमहरू

प्रत्येक साँझ ५ बजे गुरु आरती। प्रत्येक बृहस्पतिबार बिहान १० बजे गुरु पूजन। प्रत्येक अंग्रेजी महिनाको २१ तारीख दिव्य गुरु महोत्सव कार्यक्रम। प्रत्येक महिनाको पहिलो सोमबार पशुपति मृगस्थलीस्थित श्री श्री महायोगी गुरु गोरखनाथको मन्दिर प्रांगणमा श्री शिव गोरक्ष हवन, पहिलो मंगलबार लगनखेलस्थित वटुक भैरव मन्दिर प्रांगणमा तान्त्रोक्त वटुक भैरव हवन, पहिलो बुधबार लगनखेलस्थित महालक्ष्मी मन्दिर प्रांगणमा तान्त्रोक्त महालक्ष्मी हवन तथा पहिलो बिहीबार पाटन कुम्भेश्वरस्थित वगलामुखी मन्दिर प्रांगणमा तान्त्रोक्त बगलामुखी हवन कार्यक्रम सञ्चालन। विभिन्न चाडपर्वहरूमा विशेष कार्यक्रम। गोरक्ष निखिल वाणी आध्यात्मिक शक्ति अनुसन्धानमूलक मासिकको प्रकाशन। विभिन्न एफ.एम. स्टेशनहरूमार्फत् गोरक्ष निखिल सन्देश रेडियो कार्यक्रम सञ्चालन। समाजमा आध्यात्मिक शिक्षा लागू गराउनका लागि गोरक्ष निखिल ज्योति दिव्य विद्याश्रमको सञ्चालन। तान्त्रिक ध्यानका विभिन्न चरणका कक्षाहरू। समय समयमा विशेष साधना कार्यक्रमहरू। प्राणप्रतिष्ठित तान्त्रिक सामग्रीहरूको वितरण। समस्या समाधानका लागि परामर्श सेवा। असाध्य रोगका लागि तान्त्रिक हिलिङको व्यवस्था।

आवरण तथा भित्री कम्प्युटर सेटिङ्ग
सिद्धाश्रम शक्ति केन्द्र, कम्प्युटर उपविभाग
ssk.org.np, info@ssk.org.np

मुद्रण
भेराइटी प्रिन्टर्स प्रा.लि.
कुलेश्वर, काठमाडौं।

पत्रिकाको कार्यालय
बसुन्धरा, काठमाडौं, नेपाल
फोन नं: ०१-४३८९१५४, पत्रिका वितरण फोन नं: ०१-६२२५१७७ (CDMA Phone), URL: gnv.org.np, Email: info@gnv.org.np

आफ्नै कुरा

समय परिस्थिति आफ्नै रफ्तारमा अगाडि बढिरहेको छ। समयसँगै चल्न नसके, समयअनुसार आफूलाई बदल्न नसके हामी पछाडि पर्दछौं। समयको मागलाई आवश्यकतालाई बुझेर अगाडि बढ्न सक्नु नै बुद्धिमानी हो। ज्ञानी पुरुषहरु समयलाई बुझेर यसलाई पहिचान गरेर अगाडि बढ्दछन् र सफल हुन्छन्। चाहे आध्यात्मिक क्षेत्रमा होस् वा भौतिक क्षेत्रमा सबैले समयको सत्यतालाई बुझ्नु पर्दछ। आज हाम्रो देशमा पनि त्यही हालतको सिर्जना भएको छ जसको कारण आम नेपालीहरुले दुःख, कष्ट भोगिरहेका छन्। राजनीति गर्ने नेताहरुले अहिलेको समयको मागअनुरुप आफूलाई बदल्न नसक्नु, देशको लागि, जनताको लागि समयअनुसार त्याग गर्न नसक्नु नै नेताहरुको ठूलो कमजोरी र पद लोलुपताको पराकाष्ठा हो भन्दा फरक नपर्ला। त्यसैले सम्पूर्ण नेपालीहरुले भगवान्सँग प्रार्थना गर्ने बेला आइसकेको छ कि हाम्रा नेताहरुलाई सद्बुद्धि आओस्, समय अनुसार चल्न सक्ने क्षमता, सामर्थ्य आओस् भनेर।

अध्यात्म क्षेत्रमा लाग्नेहरु त अझ सचेत र विवेकी हुन आवश्यक छ। समयअनुसार चल्ने त आफ्नो ठाउँमा छँदैछ, समयलाई नै बुझेर अर्थात् समयलाई चिनेर अगाडि बढ्नुपर्दछ। तबमात्र आफ्नो लक्ष्यमा पुग्न सकिन्छ। त्यसैले आफ्ना कमीकमजोरी न्यूनताहरुलाई हटाउँदै समयअनुसार त्यागको भावना विकसित गरौं। गुरुमय बनाउँदै गुरुको नजिक पुग्ने चेष्टा गरौं।

यसपालिको अंकलाई 'आयुर्वेद विशेष'को रुपमा निकालेका छौं। मानजीवनमा आयुर्वेदको आफ्नै विशिष्ट महत्व रहेको छ। मानवको अर्थात् जीवको जीवनलाई अर्थात् आयुलाई बढाउन ज्ञान दिने विद्यालाई आयुर्वेदको रुपमा लिइएको छ। आयुर्वेदको क्षेत्र विशाल र व्यापक रहेको छ। त्यसैले यस पत्रिकाका थोरै पृष्ठहरुमा आयुर्वेदलाई समेट्न सकिँदैन तैपनि आयुर्वेदसम्बन्धी केही ज्ञान प्राप्त गर्न यहाँहरुलाई प्रेरणा मिलनेछ भन्ने आशा राखेका छौं।

यस अंकमा भए गरेका समस्त गल्ती, कमी, कमजोरीका लागि परमपूज्य सद्गुरुदेवहरु समक्ष र यहाँहरुसमक्ष पनि क्षमायाचना गर्दै आवश्यक सल्लाह, सुझावको अपेक्षा राख्दछौं।

अस्तु।

परमपूज्य सद्‌गुरुदेव परमहंस स्वामी श्री निखिलेश्वरानन्द महाराज

परमपूज्य सद्‌गुरुदेव श्री श्री महायोगी गुरु गोरखनाथ

मानव जीवनमा गुरुको सर्वथा उच्च स्थान मानिन्छ। गुरु प्राप्तिबिना मानव जीवन व्यर्थ छ। सम्पूर्ण शास्त्रको सम्यक् ज्ञान भए पनि, धन सम्पत्ति र रूप लावण्यले भरिपूर्ण भए पनि, समस्त प्रकारका सिद्धि, शक्ति र ऐश्वर्यले भरिपूर्ण भए पनि यदि गुरु प्राप्त भएको छैन भने मानिस अपूर्ण नै हुन्छ किनकि गुरुले नै संसार सागरबाट तारेर हामीलाई मोक्षको भागीदार बनाउनुहुन्छ, हामीलाई असीम आनन्दबाट तृप्त गरेर पूर्ण गरिदिनुहुन्छ। यसप्रकार पूर्णता, मुक्ति अनि अनगिन्ती सिद्धि र शक्ति प्रदान गर्नुहुने दुई सद्‌गुरुदेवहरूलाई सिद्धाश्रम शक्ति केन्द्रले धारण गरिरहेको छ। गुरुहरूको महिमा, गरिमा र परिचय कसले पो दिन सक्छ र ? तैपनि सामान्य जानकारीसम्मका लागि महान् गुरुहरूको संक्षिप्त परिचय दिएका छौँ–

परमहंस स्वामी श्री निखिलेश्वरानन्द महाराज

वन्दे नारायणं देवं सद्‌गुरुं निखिलेश्वरं।
ज्ञानामृतरसेनैव पूतं येनाखिलं जगत् ॥

यस विश्व ब्रह्माण्डलाई भौतिक एवं आध्यात्मिकरूपले सन्तुलित राख्न प्रकृतिद्वारा निर्मित अद्वितीय तपस्थली नै सिद्धाश्रम हो । मानव जीवनको अन्तिम ध्येय यस सिद्धाश्रमका प्राणाधार परमपूज्य सद्‌गुरुदेव परमहंस स्वामी श्री निखिलेश्वरानन्द महाराज हुनुहुन्छ। आफ्ना गुरु स्वामी सच्चिदानन्दज्यूको आदेश शिरोपर गरी 'धर्मसंस्थापनार्थाय...'को शंखघोष गर्दै उहाँ सन् १९३३ अप्रिल २१ तारीखमा भारतस्थित राजस्थान प्रान्तको जोधपुरमा अवतरित हुनुभयो। वेदाध्ययनबाट शिक्षा शुरु गर्नुभएका उहाँको विवाह बाह्र वर्षको उमेरमा भगवती देवीसँग भयो। आफ्नो जीवन परिवारको लागि मात्र नभएर सम्पूर्ण समाजको लागि हो भन्दै विवाहपश्चात् उहाँले थुप्रै वर्ष हिमालयका गुफा, विकट कन्दरा र जंगलहरूमा संन्यास जीवन बिताउनुभयो। त्यसबेला उहाँले विभिन्न स्वामी, संन्यासी, योगी, तान्त्रिक, मान्त्रिक, आयुर्वेदाचार्यहरूसँग भेटेर विभिन्न विधामा आफूलाई निष्णात् बनाउनुभएको थियो । संन्यास जीवनपश्चात् पुनः गृहस्थमा फर्केर आफूले प्राप्त गरेको आध्यात्मिक ज्ञानलाई समाजमा फैलाउने कार्य गर्नुभयो। यसको लागि सयौं पुस्तकहरूको रचना गर्दै असंख्य शिविर सञ्चालन गरी साधना, प्रवचन र दीक्षाको माध्यमबाट शिष्य निर्माण प्रक्रियालाई जोड दिनुभयो। यसरी ज्योतिष, सामुद्रिक शास्त्रका सुविज्ञ ज्ञाता, तन्त्र-मन्त्रका अन्तिम नाम, आधुनिक धन्वन्तरि, सम्मोहन विज्ञानका मसीहा, कुण्डलिनी शक्तिका सहज व्याख्याकार, सूर्य विज्ञानका अपूर्व ज्ञानी, धुरन्धर रत्न चिकित्सक आदिका रूपमा उहाँ **डा. नारायणदत्त श्रीमाली**को नामबाट विश्वमा विख्यात् हुँदै महामहोपाध्याय, मन्त्र शिरोमणि, समाज शिरोमणि, जगद्‌गुरु आदिको संज्ञाले विभूषित हुनुभयो। आगामी गोरक्ष निखिल युग निर्माणको महायोजना आफ्ना शिष्यहरूको काँधमा सुम्पेर सन् १९९८ जुलाई ३ मा महाप्रयाण लिई उहाँ आफ्नो मूल स्थान सिद्धाश्रम फर्कनुभयो। हाल सद्‌गुरुदेवकै सूक्ष्म आदेश निर्देशनबमोजिम सिद्धाश्रम शक्ति केन्द्र यस महान् योजनामा कटिबद्ध छ।

श्री श्री महायोगी गुरु गोरखनाथ

अनन्त कोटि ब्रह्माण्ड गोरक्ष स चराचरम्।
दर्शनम् मुक्ति लाभं च तस्मै श्री गोरक्ष नमः ॥

श्री श्री महायोगी गुरु गोरखनाथ सम्पूर्ण गुरुहरूमा महागुरु, सम्पूर्ण योगीहरूमा महायोगी, सम्पूर्ण नाथहरूमा महानाथ हुनुहुन्छ। महायोगी श्री श्री गुरु गोरखनाथ भगवान् शिवका सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण र प्रमुख अवतारको रूपमा पूजित हुनुहुन्छ । योग मार्गको प्रचारको लागि भगवान् शिवले नै गोरक्ष रूप धारण गर्नुभएको हो । यसैले उहाँलाई श्री शिव गोरक्षको रूपमा आदर-सम्मान गर्ने गरिन्छ । गो शब्दको अर्थभित्र समाहित गाई, पृथ्वी, इन्द्रिय, आदि सम्पूर्णको रक्षा गर्ने गोरक्ष नै हुनुहुन्छ। श्रीमद्‌भागवत, नारदपुराण, स्कन्दपुराण, ब्रह्माण्डपुराण, शिवपुराण, शाक्तप्रमोद, गोरक्षगीता आदिमा उहाँको बारेमा उल्लेख भएको छ । विश्वको इतिहासलाई हेर्दा उहाँको प्राकट्य सयौं हजारौं वर्षको अन्तरालमा विभिन्न स्थानमा भएको पाइन्छ। यसबारे विभिन्न विद्वान्‌हरूले थुप्रै अनुसन्धान गरेका छन्। आमाको कोखबाट नभई आवश्यकता अनुसार आफै प्रकट हुनुहुने महायोगी अजर अमर कायायुक्त हुनुभएको कुरा स्पष्ट हुन्छ।

नेपालको सन्दर्भमा हेर्दा गोरखा राज्यको नामाकरण उहाँको नामबाट भएको पाइन्छ भने उहाँकै आशीर्वादबाट यो राष्ट्र कहिल्यै पराधीन बन्नु नपरेको गौरवशाली इतिहास रहेको छ। उहाँको ऋण चुकाउन पनि हामीले उहाँको भक्ति गर्नैपर्दछ। नाथपंथका अग्रज महानाथ गुरु गोरखनाथ नेपालका राष्ट्रगुरु हुनुहुन्छ। नेपालमा विभिन्न ठाउँमा उहाँका मठ-मन्दिरहरू छन् जस्तै गोरखाको गोरख गुफा, पशुपतिको मृगस्थली पीठ, हनुमानढोकाको काष्ठमण्डप आदि । सिद्धाश्रम शक्ति केन्द्रको अनुसन्धानअनुसार गुरु गोरखनाथ सर्वप्रथम यस धरतीमा वैशाख शुक्ल पूर्णिमाको दिन गोरखाको गोरख गुफामा प्रकट हुनुभएको थियो । नेपालमा मात्र नभएर विश्वभर उहाँको सम्प्रदाय, मन्दिर एवं मठहरू स्थापित छन्। आगामी गोरक्ष निखिल युग निर्माणको लागि गोरक्ष शक्ति जगाउँदै नाथ परम्परालाई समाजमा स्थापित गर्न सिद्धाश्रम शक्ति केन्द्र गतिशील छ।

हामी आभारी छौं

गोरक्ष निखिल वाणी ११ औं वर्ष पूरा गरी यसै अंकदेखि १२ औं वर्षमा पदार्पण गरेको छ। २०५६ भाद्र महिनामा आध्यात्मिक पत्रिकाहरुको बीचमा आफूलाई बेग्लै पहिचान राख्ने जमर्कोका साथ प्रकाशन आरम्भ भएको यस पत्रिकाले आफ्नो निरन्तर यात्रालाई कायम राख्दै १२ औं वर्षमा पुग्न सफल भएको छ।

पत्रिकाले यस यात्रासम्म आफूलाई डोऱ्याउँदा थुप्रै उतार चढावहरुको सामना पनि गरेको छ। शुरुमा २ पन्नाबाट प्रकाशन आरम्भ गरेको यस पत्रिकाले तेस्रो अंकदेखि पृष्ठसंख्या वृद्धि गर्न सफल भएको थियो र केही समयपछि नै यसले आफ्नो मुखपृष्ठलाई रंगीन बनाउन सफल भएको थियो।

पूर्वजहरुका ज्ञानरत्नहरु मन्त्र, तन्त्र, यन्त्र, ज्योतिष, रसायनशास्त्र, सामुद्रिक विज्ञान, सम्मोहन, योग, ध्यान, आयुर्वेद आदिलाई आलोकित गर्नु, प्रकाशित गर्नु, मठ मन्दिर, जात्रा, पर्व र अन्य समसामयिक विषयमा निरन्तर खोजमूलक लेख रचनाहरुको प्रकाशनको निरन्तरता बोकेको यस पत्रिकाले आफूलाई समय सापेक्ष परिवर्तन र परिमार्जन गरिरहेको छ।

जस्तोसुकै परिस्थितिमा पनि एक अंक पनि नछुटाई निरन्तर प्रकाशित भइरहन सक्नु यस पत्रिकाको प्रमुख पक्ष रहन गएको कुरालाई सगौरव प्रस्तुत गर्न पाउँदा हामीलाई खुशी पनि लागेको छ। आध्यात्मिक पत्रिका टिक्नै नसक्ने अवस्थामा पनि पत्रिकाले प्रकाशनको नियमिततालाई कायम राख्न सक्नु सबैका लागि खुशीको विषय हुन सक्छ।

तर यस खुशीमा पत्रिकाका पाठकहरु, विज्ञापनदाताहरु, लेख रचना उपलब्ध गरी सहयोग गर्नुहुने सम्पूर्ण लेखक महोदयहरुको भूमिका अतुलनीय छ। यहाँहरु सबैको प्रयास प्रयत्न, सहयोग, सद्भाव पाएर नै यो पत्रिका आज १२ औं वर्षसम्म पनि निरन्तर प्रकाशित भइरहन सफल भएको छ र आध्यात्मिक पथको आफ्नो अविराम, अविचल यात्रामा अगाडि बढिरहेको छ।

पत्रिकाको यस यात्रामा यहाँहरु सबैको उत्तिकै सहयोग, सद्भाव, योगदान सदा यसरी नै रहिरहने छ। यसै विश्वासको दीयो बालेर हामीहरु निरन्तर अगाडि बढिरहने संकल्प गर्छौं। जय गुरुदेव!

गोरक्ष निखिल वाणीको

शुभकामना

यस सिद्धाश्रम शक्ति केन्द्रद्वारा प्रकाशन गरिएको गोरक्ष निखिल वाणीको म पनि एक नियमित पाठक हुँ। यस पत्रिकाले धार्मिक तथा आध्यात्मिक जगत्मा पु¥याएको योगदान र धार्मिक तीर्थस्थलहरुमा गई विभिन्न अनुष्ठानहरु गरिरहेकोमा म ज्यादै प्रसन्न छु। यस किसिमको धार्मिक तथा सांस्कृतिक मर्यादाको सदा पालन गरी राष्ट्रलाई र अन्तर्राष्ट्रिय जगतलाई पनि ज्ञानवर्द्धक रोचक तथा राष्ट्रगुरु बाल महायोगी गुरु गोरक्षनाथको महिमा तथा गरिमालार्य पाठक सामु अझ रोचक र ज्ञानवर्द्धक शिक्षा प्रदान गर्नुका साथै यस पत्रिकाले ११ वर्ष पूरा गरी १२ वर्षमा प्रवेश गरेको हुनाले हार्दिक शुभकामना तथा सम्पूर्ण गोरक्ष निखिल साध परिवारमा हार्दिक शुभकामना तथा उत्तरोत्तर प्रगतिको कामना गर्दछु।

पशुपति बाबा
अन्नपूर्ण आश्रम
पशुपति।

१२ औँ वर्ष प्रवेश

शुभकामना

यस गोरक्ष निखिल वाणी, आध्यात्मिक शक्ति
अनुसन्धानमूलक मासिक पत्रिकाले आफ्नो प्रकाशनको
११ औं वर्ष पुरा गरी १२ औं वर्षमा प्रवेश गरको समाचार
सुन्दा मलाई अत्यन्त खुशी लागेको छ । आफ्नो क्षेत्रमा
असाधारण सफलता हासिल गर्न सफल यस पत्रिकाको
भविष्यमा पनि उत्तरोत्तर प्रगतिको कामना गर्दछु ।

श्री १००८ डा. स्वामी रामानन्द गिरी
शंकराचार्य मठ
पशुपति, देवपत्तन ।

हार्दिक शुकामना

म गोरक्ष निखिल वाणी पत्रिकाको नियमित पाठक हुँ । आध्यात्मिक क्षेत्रका रहस्यमय कुराहरुलाई पत्रिकाले जुन सजिलो तरिकाले खोतल्न सहयोग गरेको छ, मलाई त्यो एकदम मन पर्छ । व्यवहारिक अध्यात्म विज्ञानको बारेमा विशद विवेचना गर्नु नै पत्रिकाको महत्वपूर्ण पक्ष हो जस्तो मलाई लाग्छ । मन्त्र, तन्त्र, ध्यान, योग, दीक्षा आदि विविध प्रक्रियामार्फत् मानवजीवनलाई अझ कसरी सजिलो गर्ने भन्ने कुरालाई पत्रिकाले अझ बढी थपेको भए राम्रो हुन्थ्यो जस्तो लाग्छ । अध्यात्मविज्ञानसम्बन्धी धेरै व्यवसायमुखी पत्रिका भएको बेलामा गोरक्ष निलिख वाणीले उच्च चेतनाको विकास र त्यसको सदुपयोगको निमित्त एक प्रारम्भिक सिँढीको रुपमा काम गरेको मैले पाएको छु । आश्रममा सञ्चालित कार्यक्रम, हवन, मन्त्र, तन्त्र, योग आदिको क्रियात्मक प्रयोग नै पत्रिकाका विशेषता हुन् । गोरक्ष निखिल वाणी पत्रिका बाह्रौँ वर्षमा प्रवेश गरेको उपलक्ष्यमा हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्न चाहन्छु तथा उत्तरोत्तर प्रगतिको कामना गर्दछु ।

डा. सि.आर. जोशी,
IOM, TU. BAMS

आयुर्वेदको सेरोफेरोमा

परम्परागत तवरले अपनाउदै आएको रोग निवारण पद्धति 'आयुर्वेद' प्रति अहिले जन अभिरुचि अत्यन्तै वृद्धि भएको छ। जातीय संस्कृतिको आधारबाट जीवन-शैली धार्मिक विश्वाससँग गाँसिएको हुँदा आयुर्वेदिक उपयोग जीवन्त रहिरहेको छ। नेपाल, भारत, बङ्गलादेश, पाकिस्तानमा मौलाएका यस प्रवृत्तिको बारेमा वैज्ञानिक अनुसन्धान तथा व्याख्याहरु भइरहे, यस्का पाण्डुलिपिहरु संरक्षित रहिरहे । यस्ता प्रक्रियाहरु पुर्ख्यौली रुपमा पछिल्ला पुस्ताले अनुसरण गर्दै हालको समयसम्म पनि प्रचलनमा रहिरहे । संस्कृतका दुई शब्द 'आयु' र 'वेद'को शब्दार्थ क्रमशः जीवन र ज्ञान भएकोले संयुक्त शब्द आयुर्वेदको सीमित अर्थ 'जीवन-विज्ञान' बन्दछ र यसलाई 'औषध-विज्ञान' भनेर पनि बुझ्न सकिन्छ ।

परम्परागत संस्कृतिसँग गहिरो सम्बन्ध भएको आयुर्वेदिक उपचार पद्धतिले तत्कालीन विद्वता, ज्ञान र अनुभव दर्शाउँछ । ज्ञानी ध्यानीहरुको वातावरण वा ब्रह्माण्डसँग हुने अन्तरक्रियाबाट प्रस्फुटित यस पद्धतिले सर्वव्यापकता पायो । आयुर्वेद र अन्य समान उपचार पद्धतिहरु आधुनिक चिकित्सा प्रणालीका सहयोगी मात्र नभई मानवता सहितको सुस्वास्थ्य प्रदाता पनि हुन् ।

त्रि-देव मध्येका सृष्टिकर्ता श्री ब्रह्माजीले दृष्टिपात गर्नुभएको आयुर्वेद आफ्ना मानसपुत्र दक्षप्रजापतिलाई शिक्षित गरेको वर्णन पुराणमा छ । त्यसै गरी भगवान् धन्वन्तरीले, जो औषध-विज्ञानका ज्ञाता थिए, आत्रेय, भरद्वाज, कश्यप, सुश्रुत, पराशर तथा चरकजस्ता ऋषि महर्षिहरुलाई यस विद्याले प्रशिक्षित गराएका थिए। खृष्टाब्दि भन्दा १००० वर्ष पहिल्यै ऋषि आत्रेयका शिष्य अग्निवेशले मौलिक 'अग्निवेश तन्त्र' लेखेका थिए । आयुर्वेदिक सिद्धान्तको आधिकारिकता दिइएको यसै मूलग्रन्थको परिमार्जित रुपलाई 'चरक संहिता'को संज्ञा पनि दिइन्छ। ईसाभन्दा सातौं शताब्दीपूर्व ऋषि चरकले आयुर्वेदिक ज्ञानको माध्यमले हितकर र जोखिमपूर्ण जिन्दगी (विता र अविता आयुष), सुखी वा दुःखी जिन्दगी, वस्तु जुन प्राकृतिक जीवन विस्तारका लागि हितकर वा हानिकारक हुने विषयहरु परिभाषित गरेको थिए । अतः आयुर्वेदले जिन्दगीलाई सुखकर बनाउने व्यक्तिगत दृष्टिकोणलाई मात्र महत्व नदिई पूर्ण समाजको नै हित गर्ने लक्ष्य लिएको छ ।

वैदिककालका संरचनाहरु ऋग्वेद, यजुर्वेद, साम र अथर्ववेदहरुमा पाचन प्रणाली, शरीर संरचना, पौष्टिक पदार्थ जीवतत्वमा परिणत हुने प्रक्रिया, जीवाणुको असरका विवरणहरु साथै त्रिदोष (वायु, पित्त र कफ) को असन्तुलनबाट रोग-व्याधि हुने आदि इत्यादि धारणाहरुको वर्णन पाउछौं। स्वस्थ रहनु भन्नाले, आयुर्वेद अनुसार, रोगबाट उन्मुक्त हुनु मात्र पर्याप्त होइन । शरीर, मन तथा आत्मा विशिष्ट स्थितिमा हुनु अनिवार्य छ, कुनै पनि व्यक्तिले आफ्ना कार्यहरु कुशलतापूर्वक गर्न सकून् तथा जिन्दगीमा आफ्नो भूमिका निर्वाह गर्न सफल होऊन्, जसलाई वैदिक दर्शनमा 'धर्म' भनिन्छ ।

नेपालसहित भारतीय उपमहाद्वीपका बहुसंख्यक जनमानसले आयुर्वेदिक परम्परा अपनाउँदै आएका छन् । सरल पहुँच तथा उपलब्धता, विश्वसनियताले गर्दा आयुर्वेद परम्पराले जीवन-संस्कारमा मजबुत पकड लिएको छ। शिशुजन्ममा सुढेनीहरुको सहयोग, वनस्पति-उपयोगमा निपुणता, क्षतिग्रस्थ अस्थि (हाड) पूर्वस्थितिमा ल्याउने क्षमता, आँखा-दाँतको तथा मानसिक रोगहरुको विशिष्ट उपचार गर्ने दक्षताका लागि मानिसहरु स्वाभाविक रुपले

ज्ञान प्राप्ति गर्ने संस्कारमा हुर्कँदै-बढदै गए । जीवन आफैमा सम्पूर्ण र शक्तिमान रहेजस्तै आयुर्वेद आफैमा तर्कपूर्ण रहेकोले धर्मिक वा कुनै सिद्धान्त वा कुनै नीति प्रमाणिकताले यसको उपचारमा रोक लगाएको देखिँदैन । तर केही समय आयुर्वेदको उद्भवलाई पुरातनको मैलो च्यादरले छोपिराखेको झै पाइन्छ ।

आयुर्वेदका आधारभूत तथ्यहरु

- आयुर्वेद विज्ञानलाई ऋषिमुनिहरुले प्रतिपादन गरेको दर्शन मान्न सक्छौं ।
- भौगोलिक वा विभिन्न संस्कार, संस्कृति र धार्मिक विभिन्नताका बावजुद यसको सर्वसान्दर्भिकता र उपयोगिता रहेको सर्वव्यापी मान्यता छ ।
- शरीर संचालन प्रत्यक्षरुपमा मन र आत्मासँग सम्बन्धित रहेको छ । यथार्थमा भन्ने हो भने शरीर रोग-व्याधिबाट मुक्त हुनुपर्छ, मन सदा प्रफुल्ल हुनुपर्छ भने, व्यक्ति सधैं अध्यात्मप्रति उन्मुख हुनुपर्छ । लयबद्ध जिन्दगी जिउनु छ भने खानपानको नियम र आचार संहितालाई दुरुस्त पछ्याउनुपर्छ । आयुर्वेदमा कसैलाई कुनै उपचार वा ओषधि प्रयोग गर्नु परेमा व्यक्तिको मन र शरीरको सूक्ष्म ज्ञान हुनु अनिवार्य छ ।
- कीटाणु वा जीव-रचनाको कारणले रोगी हुनु आयुर्वेदमा दोस्रो क्रममा राख्दै त्रि-दोषका गडबडीलाई प्राथमिक कारण मानिन्छ । त्रि-दोष मानिएको वायु, पित्त र कफ वास्तवमा सार सत्व नभई यसभन्दा पनि गूढ हुन् । यी गूढताबाट नै शरीरमा सार सत्व उत्पादन हुन्छ । यी सत्व ज्ञानेन्दियले (मस्तिष्क) ब्रह्माण्डबाट तत्व-मूल (पृथ्वी,वायु, अग्नि, जल र आकाश) सार गर्दाका परिणाम हुन् ।
- निरोगी हुने क्षमता सबै व्यक्तिहरुको स्वभावमा निश्चित संयोजित स्थितिमा, विलक्षण रुपमा निहित छन् । शरीरले साधारणतया त्रि-दोषहरुको गतिविधिमा सामञ्जस्य कायम राखेको हुन्छ । सुख्खा भूमिमा बीउ रोप्दा नउम्रिएझैँ यदि शरीरमा त्रि-दोषमा सामञ्जस्य कायम रहेमा प्रचण्ड विषमय कीटाणुहरु वृद्धि हुन सक्दैनन् र कुनै रोग ल्याउन पनि सक्दैनन् भन्ने आयुर्वेदिक मान्यता छ । राम्रो स्वास्थ्य कायम राख्नु रोग उपचार गर्नुजत्तिकै महत्वपूर्ण छ ।
- वनस्पति, वस्तु (जनावर) जन्य, धातु, खनिज, कृमि र पत्थरबाट उत्पादित औषधिहरु रोग निदानका लागि उपयोग गरिन्छ । यस्ता औषधिहरु विषमुक्त (Non-Toxic), स्वादिष्ट र शक्तिवर्द्धक हुने गरी, कुनै अखाद्य पर्दाथको उपयोगबिना उत्पादन गरिन्छ । आयुर्वेदिक औषधिले रोगलाई निर्मूल गर्ने मात्र नभई भविष्यमा सो रोगबाट आक्रान्त नहुने शक्ति प्रदान गर्ने हुँदा, सदाका लागि रोगबाट मुक्त हुन सकिन्छ ।

सम्पूर्ण प्रकृति आयुर्वेद पद्धतिमा समाहित छ । कुनै व्यक्ति ब्रह्माण्डको सूक्ष्मता हो भने उही सम्पूर्ण संसार पनि हो । ब्रह्माण्डीय तत्वहरु कुनै पनि व्यक्तिमा पनि निहित छन् । एक दृष्टिकोणमा एक व्यक्ति दृष्टिगत संसारको प्रतिनिधित्व गर्छ । ब्रह्माण्डीय तत्व आधारित भएकोले व्यक्ति बिशेष यसबाट सचेत हुनुपर्छ । आयुर्वेद विज्ञानसम्मत भएकोले प्राकृतिक नियमबद्ध हुनु अनिवार्य छ । अतः आयुर्वेद र संसारिक सेरोफेरो अन्तर-अधीन (inter-dependent) छन् ।

आयुर्वेदका महान् स्रष्टाहरुः

हिन्दु मान्यतानुसार धन्वन्तरी श्री विष्णुका अवतार हुन । वेद र पुराणमा यिनलाई देवताहरुका चिकित्सक र आयुर्वेदिक औषधिका देव मानिन्छ । धन्वन्तरीको कृपा आशीर्वादले स्वस्थ हुन हिन्दुहरु उहाँको पूजा आराधना गर्छन् । पौराणिक कथानुसार अमृत प्राप्तिका लागि देवासुरबाट भएको समुद्र मन्थनमा शंख, चक्र, अमृत-कलश र वनस्पति हातमा लिएका

चर्तुभुज धन्वन्तरी प्रकट भए। यसैले यिनलाई श्री लक्ष्मीका भ्राता मानिएको छ। प्रत्येक वर्ष कार्तिक कृष्ण त्रयोदशी (धनतेरस) का दिन आयुर्वेद क्षेत्रमा स्वास्थ्यका देव, उपचारक भगवान धन्वन्तरीको जन्मोत्सव अति हर्ष उल्लास, उमङ्गका साथ मनाउँछन्।

धन्वन्तरीलाई आदि औषध-प्रयोगकर्ता तथा संसारको पहिलो शल्य-चिकित्सक मानिन्छ। वैदिक परम्परामा उनलाई आयुर्वेदको स्रोत मानिएको छ। उनले धेरै जडिबुटीहरुलाई प्राकृतिक औषधिको रुपमा वा उपचारका लागि सही प्रयोग गरेका छन्। हलेदोको रोगाणु नाश गर्ने गुण (Antiseptic) र लवण बिग्रनु वा कुहिनुबाट प्रतिरक्षा (Preservative) गर्ने गुण पत्ता लगाएको श्रेय उनलाई दिने गरिएको छ। बेहोस वा शल्यक्रिया गर्ने स्थान नदुख्ने रशायन (Anesthetic) को प्रयोगबिना उनले गरेका शल्यक्रियाहरु पूर्णतः सफल भएको कुरा उल्लेख गरिएको छ। अपरिष्कृत भएकोले धेरै दर्दयुक्त भएतापनि यस्ता शल्यक्रियाहरु अपतकालीन अवस्थामा वा लडाइँका घाइतेहरुमा यस प्रकारका शल्यक्रियाहरु गरिने वर्णित छ। धन्वन्तरीले यस्ता शल्यक्रियाविधिहरु आयुर्वेदका पिता कहलिएका सुश्रुतलाई प्रशिक्षित गराएका थिए।

आचार्य चरकलाई औषधिका पिताको संज्ञाबाट विभूषित गरिएकोछ। आयुर्वेदको बृहद्कोष (Encyclopedia) मानिआएको 'चरक संहिता'लाई आचार्यको अद्बितीय कार्य मानिन्छ। आचार्यको जन्मजात गुणका कारण भ्रूण र शरीर संरचना, औषधि विज्ञान, रक्त संचार तथा मधुमेह, हृदय र क्षयरोगसम्बन्धी तत्कालीन जिज्ञासाहरुका तथ्यपरक निष्कर्ष विवरणद्वारा प्रकाश पारेका थिए। चरक संहितामा आचार्यले औषधीय गुण, एक लाख वनस्पति बिरुवाहरुको कार्य तथा औषधीय गुणहरुको वर्णन गरिएको छ। व्यक्तिको खाना र आचरणले मन र शरीरलाई असर पार्ने विषयमा आचार्यको जोड हुन्थ्यो। आधुनिक चिकित्सकले सेवा दिनुपूर्व अनिवार्य लिनुपर्ने शपथ हजारौं शताब्दी पहिल्यै चिकित्सकहरुका लागि आचार-संहिता

'Hippocratic oath' तयार पारी सकेका थिए।

पुनर्वसु आत्रेयका शिष्यहरुले चरक परम्परामा चिकित्साका छवटा सम्प्रदाय बनाए। यी शिष्यहरु अग्निवेश, भेल, जतुकर्ण, पराशर, हरित, केशरपाणिले आफैंले संहिताहरुको रचना गरेका थिए। यी सबै संहितामध्ये सर्वश्रेष्ठ मानिएको अग्निवेशद्वारा रचित संहितालाई पछिल्ला दिनमा आचार्य चरकद्वारा पुर्नलेखन र संशोधित गरिएको संहितालाई नै चरक संहिता मानियो।

चरक संहितामा आयुर्वेद परम्परालाई १२० अध्यायसहित सूत्र स्थान (सामान्य सिद्धान्त), निदान स्थान (रोग अध्ययन Pathology), विमान स्थान (रोग लक्षण पहिचान Diagnostics), शरीर स्थान (शरीर गुण-धर्म विद्या physiology), इन्द्रिय स्थान (रोगको पहिचान Prognosis), चिकित्सा स्थान (रोग उपचार Therapeutics), कल्प स्थान (औषध तयारी विद्या Pharmacy) र सिद्धि स्थान (उपचार सफलता) गरी आठ भागमा विभाजित गरिएको छ।

प्राचिन वैदिककालीन चिकित्सकहरु शल्यक्रिया गर्न निपुण र निडर थिए। अस्वाभाविक नाक, कानलाई पुनःर्निमित वा नवनिर्मित गर्ने

ऋषि भारद्वाज आयुर्वेद, शल्यचिकित्सा, बालरोग, स्त्री-रोग, शरीर-संरचना, रक्त संचार, भ्रुण शास्त्र, मनोबिज्ञान तथा औषधि बिज्ञानका पितामह मानिन्छ । धन्वन्तरीले शल्यचिकित्साको शिक्षालय नै विकास गरेका थिए । ऋषि कश्यपले बाल तथा स्त्री-रोगको सम्बन्धमा बिषेशता हासिल गरेको व्याख्यान पाईन्छ ।

शल्यक्रियाको नयाँ प्रविधि विकास गरिसकेका थिए । जुन प्रविधिको जानकारी पश्चिमीहरुले पछिल्ला दिनहरुमा मात्र पाएका थिए । -सर डव्लु. हण्टर (ब्रिटिस सर्जन, १७१८-१७)

ऋषि च्यवन ज्यादै वृद्ध भैसकेका थिए । वृद्ध ऋषिले राजकुमारी सुकन्यासँग विवाह गर्ने अवसर पाए । ऋषिले सोचे आफ्नो वृद्धावस्थाको कमजोर शरीर युवा पत्नीलाई बोझ नै होला । अतः ऋषि च्यवन आफ्नो वृद्ध कमजोर शरीरलाई हृष्टपुष्ट तथा सुन्दर बनाउने प्रयत्नमा अन्य चिकित्सकहरुको सहयोग समेतले एउटा प्राशको अविष्कार भयो । यही प्राशको सेवनले ऋषि च्यवनले यौवनावस्था पाए । ऋषि च्यवनको लागि तयार पारिएको तथा उनैबाट सेवन गरिएकोले यो औषधि 'च्यवनप्राश'को नामबाट परिचित भयो ।

आचार्य सुश्रुत बृहद् औषध-शास्त्रका अद्वितिय ज्ञाताको रुपमा प्रसिद्ध छन् । पूर्व अपरिचित शल्य-चिकित्साका विविध विवरण आचार्य सुश्रुतले 'सुश्रुत संहिता' (शल्य-चिकित्सा विश्वकोष)मा वर्णन गरेका छन् । संहितामा बाह्र प्रकारका अस्थिभङ्ग (हाड भाँचिनु), छ किसिमका अस्थि स्थानभङ्गको (हाडको स्थिति परिवर्तन) उपचारका विधिहरु वर्णन गरिएका छन् । घाउ सिउने धेरै तरीकाहरु र धागोको रुपमा घोडाको रौँ र रुखबोक्राका रेसाहरु प्रयोग गर्ने दक्षता आदि समेत वर्णन गर्न छुटाएका छैनन् । 'सुश्रुत संहिता'मा १२५ किसिमका औजारहरुको प्रयोग, यसमा औजारमा रौलाई लम्बाइबाट काट्न सक्ने औजार पनि थिए, तथा ३०० प्रकारका शल्यचिकित्साको विवरण प्रस्तुत गरेका छन् । सुश्रुतलाई शल्यचिकित्साका पिता मानिन्छ । सुश्रुतले खप्पर-सम्बन्धी, अङ्गविच्छेद, गर्भस्थशिशु जन्मका लागि गरिने जटिल शल्यक्रियाको प्रयोग व्यवहारमा ल्याएका थिए । चिकित्सा विज्ञानको क्षेत्रमा आचार्य सुश्रुत अलौकिक व्यक्तित्व नै थिए ।

ऋषि भरद्वाज आयुर्वेद, शल्यचिकित्सा, बालरोग, स्त्री-रोग, शरीर-संरचना, रक्त संचार, भ्रूण शास्त्र, मनोविज्ञान तथा औषधि विज्ञानका पितामह मानिन्छन् । धन्वन्तरीले शल्यचिकित्साको शिक्षालय नै विकास गरेका थिए । ऋषि कश्यपले बाल तथा स्त्री-रोगको सम्बन्धमा विशेषता हासिल गरेको व्याख्यान पाइन्छ । भगवान् अत्रिलाई शरीर-संरचना, रक्त संचार, भ्रूण शास्त्र, मनोविज्ञान तथा औषधि विज्ञान आदि सिद्धान्तमा वर्गीकरण गरिएको आयुर्वेदिक ग्रन्थ 'चरक संहिता'का सर्जक मानिन्छ । आधुनिक चिकित्साशास्त्रले पनि भेउ पाउन नसकेका हजारौँ व्याधिहरु कसरी निर्मूल गर्ने भन्ने सम्बन्धमा उनी चिन्तन गर्दै हुन्थे । जडिबुटिहरु, खाद्य र जीवन शैलीबीचको चर्चा मात्र नभई अत्रिले शरिर, मन, आत्मा र आचारबीचको अन्तर-सम्बन्ध विषयमा धेरै प्रकाश पारेका छन् । यसरी औषधिप्रतिको देनले गर्दा भगवान अत्रिलाई श्रद्धा गरिन्छ ।

आयुर्वेद जीवन बुझ्ने विज्ञान भएकोले, अत्रिले रोग-दोषानुरुप उपयुक्त पोषण ग्रहणमा जोड दिन्थे । दोषानुदोष रोगको कारण भएतापनि शरीर, मन, आत्माको सम्बन्ध पनि रोगको प्रमुख कारक हुने धारणामा अत्रिले आचार-विचार तथा आध्यात्मिकता नै सर्वावस्थाका सर्वोच्च औषधि हुन् भन्ने मान्यता स्थापित गरेका थिए । आयुर्वेदको मुख्य गुण भन्नु नै रोगको मूल कारणको ज्ञानपश्चात् निवारणको प्रक्रिया अपनाउनु हो । रोग निवारण प्रक्रिया सौम्य, सुरक्षित, मितव्ययी हुन्छन् । उपचारक्रममा जाति, धर्म वर्णानुसार नभई रोग दोषानुसार व्यक्तिपरक रुपले निरुपण गरिन्छ ।

जय गुरुदेव !

नेपालमा आयुर्वेद

– प्रो.श्री रतीश झा
आयुर्वेद क्याम्पस

सुखकर, हितकर एवं निरामय दीर्घायु प्राप्तिका लागि गरिएका चिन्तन मननको परिणामस्वरुप विश्वमा अनेकौं चिकित्सा पद्धति विकास भएका छन् । स्वास्थ्यसम्बन्धी प्रथम चिन्तन मननको देश नेपालमा अति प्राचीनकालदेखि प्रकृतिप्रदत्त वनस्पति, खनिज, जीवजन्तु आदिको प्रयोगले स्वस्थ नेपालीहरुको स्वास्थ्य रक्षा र रोगीको रोग निवारण हुँदै आएको छ जसलाई आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति भनिन्छ । यो चिकित्सा पद्धति नेपालको परम्परागत मौलिक चिकित्सा पद्धति हो । अहिले पनि हिमाल, पहाड र तराईका अधिकांश नेपाली स्वास्थ्य लाभका लागि यसै पद्धतिमा आश्रित छन् ।

राजर्षि जनक एवं शान्तिका अग्रदूत भगवान् बुद्धको देश नेपालमा ज्ञान एवं विज्ञानको शिक्षाका लागि देश-विदेशबाट जिज्ञासुहरु आउँदथे । भगवान् बुद्धको समयमा विदेशीहरु स्वास्थ्य-शिक्षा एवं स्वास्थ्य लाभको लागि यहाँ आउँदथे । लिच्छविकालीन शिलालेखहरुबाट ज्ञात हुन्छ कि तत्कालीन समाजमा आरोग्यशालाहरुको सुव्यवस्था थियो भने वैद्यग्रामको लागि राज्यले विशेष सुविधा उपलब्ध गराएको थियो । गर्भिणी स्त्री र पाल्तु वस्तुभाउको स्वास्थ्योपचारमा हेलचेक्र्याइँ गरेमा राज्यले दण्डको समेत व्यवस्था गरेको थियो । मल्लकालमा पनि स्वास्थ्यसम्बन्धी अनेक काम भएका छन् । राजा प्रताप मल्लले स्थापना गरेको औषधि निर्माणशाला अहिले पनि सिंहदरबार बैद्यखाना विकास समितिको रुपमा स्वास्थ्य सेवाको क्षेत्रमा योगदान पुऱ्याइरहेको छ ।

नेपालमा आयुर्वेद शिक्षा

अति प्राचीनकालदेखि नेपालमा आयुर्वेदको अध्ययन-अध्यापन गुरु-शिष्य परम्पराबाट हुँदै आएको छ । राजा मानदेवको शासनकाल संवत् ३० शुक्ल सप्तमी तिथिमा ग्वलक-निवासी बैद्य वसु वर्माको पुस्तक सौश्रुत संहिता सहोत्तरलाई पढेर अर्थ बुझेर सबै प्राणीलाई उपदेश दिनका लागि सौश्रुत निघण्टु प्रतिपादित गरेको छु भनी उल्लेख भए अनुसार त्यस समयमा आयुर्वेदको अध्ययन एवं आयुर्वेदका पुस्तक लेखनको परम्परा देखिन्छ । राजा राजेन्द्र वीर विक्रम शाहदेवबाट तत्कालीन गुरु नारायण पण्डित (अर्याल) लाई दिएको लालमोहरबाट थाहा हुन्छ कि त्यसबेला आयुर्वेद पढाउने वैद्यविद्यारण्य केसरीको वार्षिक तलव वेद, व्याकरण पढाउनेहरुको भन्दा दोब्बर थियो । यसप्रकार नेपालमा आयुर्वेद अध्ययन अध्यापनको व्यवस्था रहेको थियो । चीनिया यात्री इत्सिङले पनि आफ्नो यात्रा विवरणमा नेपालीहरुलाई जडिबुटीको जानकारी थियो भनेका छन् ।

आयुर्वेद नेपालको मौलिक चिकित्सा पद्धति हो । यसको अध्ययन अध्यापनबाट नै प्राविधिक शिक्षाको शुरुआत नेपालमा भएको छ । राणा प्रधानमन्त्री श्री ३ चन्द्र शमशेरले आयुर्वेदीय चिकित्साबाट प्रभावित भई नेपालमा नै आयुर्वेदको पठनपाठनका लागि वि.सं. १९८५ मा शिक्षा मन्त्रालयबाट २-२ वर्षे वैद्यविनोद, वैद्यभूषण र वैद्यरत्न (जम्मा ६ वर्ष) को आयुर्वेद अध्ययन अध्यापन हुन्थ्यो र त्यसको परीक्षा एवं उपाधि शिक्षा मन्त्रालयबाट नै हुन्थ्यो । वि.सं. २०१२ सालमा आयुर्वेद शिक्षालाई जनोपयोगी, समयसापेक्ष एवं प्रभावकारी बनाउने उद्देश्यले प्रचलित पाठ्यक्रममा परिवर्तन गरी आयुर्वेद मध्यमा, शास्त्री र आचार्य स्तरको अध्यापनको व्यवस्था गरियो । त्यसको लागि आवश्यक चिकित्सालयको व्यवस्था गरी विद्यालयको नाम आयुर्वेद विद्यालय तथा चिकित्सालय राखियो । त्यसको प्रशासनिक व्यवस्था स्वास्थ्य मन्त्रालयबाट हुन्थ्यो ।

राजा प्रताप मल्लले स्थापना गरेको औषधि निर्माणशाला अहिले पनि सिंहदरबार बैद्यखाना विकास समितिको रुपमा स्वास्थ्य सेवाको क्षेत्रमा योगदान पुऱ्याइरहेको छ ।

वि.सं. २०२९ सालमा नयाँ शिक्षा लागु भएपछि स्वास्थ्य शिक्षालाई सुव्यवस्थित समयसापेक्ष एवं राष्ट्रका लागि विभिन्न स्तरका दक्ष स्वास्थ्य जनशक्ति देशमा नै तयार गर्ने उद्देश्यले त्रि.वि. अन्तर्गत चिकित्सा शास्त्र अध्ययन संस्थानको स्थापना भयो । यस अध्ययन संस्थानले श्री ५ को सरकार स्वास्थ्य मन्त्रालयअन्तर्गत चलिरहेको आचार्यसम्मको आयुर्वेद अध्यापनलाई स्थगन गरी प्रवीणता प्रमाणपत्र स्तर (आयुर्वेदको तीन वर्षे कोर्ष नरदेवीमा र २१/२ वर्षे हेल्थ असिष्टेन्टको कोर्ष महाराजगंजमा) को स्वास्थ्य शिक्षाबाट आफ्नो यात्रा प्रारम्भ गरे ।

वि.सं. २०४४ सालमा पूर्वाधारहरुको कुनै व्यवस्था नगरी स्नातक स्तर (बी.ए.एम.एस.) र सहायक आयुर्वेद कार्यकर्ता स्तरको पठनपाठन आयुर्वेद क्याम्पसमा भयो । तर वि.सं. २०४४ मा त्रि.वि.चि.शा.अ. संस्थानले आयुर्वेद क्याम्पसमा स्नातक स्तरको लागि आवश्यक शैक्षिक जनशक्ति र भौतिक साधन नभएकोले नयाँ भर्ना नगर्ने निर्णय गरे । वि.सं. २०४९ सालमा त्रि.वि.चि.शा.अ. संस्थानले आयुर्वेद क्याम्पसमा प्रवीणता प्रमाणपत्र स्तरको पनि भर्ना बन्द गरे । यसप्रकार २०४९ सालमा आयुर्वेद क्याम्पसमा छात्र भर्ना बन्द भएपछि ने.प्रा.सं. आयुर्वेद क्याम्पस इकाई समितिले स्थगित कार्यक्रमलाई पुनः संचालनको लागि उपप्राध्यापकको संयोजकत्वमा अनुगमन समिति गठन गरे । अनुगमन समितिको सत्प्रयास आयुर्वेदज्ञहरुको शुभेच्छा एवं सहयोग तत्कालीन शिक्षा मन्त्री एवं उपकुलपतिको सहयोग र सदिच्छाले वि.सं. २०५३ देखि स्नातक स्तर (वी.ए.एम.एस.) यो भर्ना प्रारम्भ भई निरन्तररुपमा अध्ययन भइरहेको छ ।

नेपालमा समयसापेक्ष एवं प्रभावकारी आयुर्वेद चिकित्सा र शिक्षाको व्यवस्था भएमा यसले देशको स्वास्थ्य सेवा क्षेत्रका साथै आर्थिक क्षेत्रमा पनि अहं भूमिका निर्वाह गर्नेछ । अतः स्थानीय सम्पदाहरुको प्रयोग गरी कम खर्चिलो निरापद स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्ने आयुर्वेद चिकित्सा पद्धतिको सर्वाङ्गीण विकासको लागि नेपाल सरकारको शिक्षा तथा शिक्षा तथा संस्कृति मन्त्रालय एवं स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयले समयमै ध्यान दिनु आवश्यक छ । यसको विकासको लागि हाल त्रि.वि.वि., चि.शा.अ. संस्थानअन्तर्गत संचालित आयुर्वेद क्याम्पसलाई शैक्षिक जनशक्ति, भौतिक पूर्वाधार एवं शैक्षिक आवश्यक सामग्रीहरुको सुव्यवस्था गरी हाल संचालित बी.ए.एम.एस. कार्यक्रमको अन्य विश्वविद्यालयबाट मान्यता हुनु आवश्यक छ । साथै, स्रोत साधन भएका विषयहरुमा (एम.डी.) स्नातकोत्तर स्तरको अध्यापनको व्यवस्था हुनु नितान्त आवश्यक छ ।

आयुर्वेदको सर्वाङ्गीण विकासका लागि त्रि.वि.अन्तर्गत आयुर्वेद अध्ययन संस्थानको स्थापना हुनु अति आवश्यक छ । यसका लागि आयुर्वेद क्याम्पसका प्राध्यापक, आयुर्वेद विभाग एवं सम्पूर्ण आयुर्वेदप्रेमीहरुले समय समयमा आफ्ना माग सम्बन्धित निकायहरुमा प्रस्तुत गरेका छन् भने विभिन्न समयमा गठित शिक्षासम्बन्धी आयोगहरु एवं स्व.प्रा.लोकेन्द्रमान सिंहको संयोजकत्वमा गठित समितिले पनि स्वास्थ्य नीतिमा पनि त्रि.वि. अन्तर्गत आयुर्वेद अध्ययन संस्थानको स्थापनाका लागि सिफारिस गरेको छ ।

अतः नव नेपालको निर्माणमा आयुर्वेद चिकित्सा एवं शिक्षाको योगदानलाई हृदयङ्गम गरी यथा शीघ्र आयुर्वेद अध्ययन संस्थानको स्थापन हुनु आवश्यक छ । यसले आयुर्वेदको शिक्षा एवं औषधि निर्माणको क्षेत्रमा अहं भूमिका निर्वाह गर्नेछ । इति शुभम् ।

नेपालमा आयुर्वेद शिक्षाको इतिहास वर्तमान समस्या र समाधानका उपायहरू

– डा.राजेश्वर अर्याल
आयुर्वेद क्याम्पस

नेपालमा आयुर्वेद शिक्षाको संस्थागत शुरुआत वि.स. १९८५ मा स्थापना भएपछि मात्र भएको देखिन्छ । वि.सं. २०२९ सालमा नयाँ शिक्षा लागु भएपछि सो विद्यालय त्रि.वि.वि आयुर्वेद क्याम्पसमा परिणत भयो र त्यसबाट प्रविणता प्रमाणपत्र तहको मात्र तालिम संचालन हुन थाल्यो । वि.सं. २०४४ सालमा शुरु गरिएको वि.ए.एम.एस तालीम लगातार ३ व्याच विद्यार्थी भर्ना गरेर रोकियो । उत्पादित जनशक्तिलाई वि.ए.एम.एस उपाधि प्रदान गरियो भने वि.स. २०४८ मा आएर प्रवीणता प्रमाणपत्र तह पनि बन्द भयो ।

तत्कालिन ६ बर्षको अथक प्रयासपछि २०५३ /५४ मा टि.यु. का तत्कालीन डिन आयुर्वेद क्याम्पसका तत्कालीन क्याम्पसका प्रमुखलगायतका प्रबुद्ध वर्गको टिमले देशको माटो सुहाँउदो, राष्ट्रिय चिकित्सा पद्धतिको पठन पाठन शुरु गर्ने निर्णय गरे बमोजिम शैक्षिक सत्र २०५३ /५४ बाट पुनः वि.ए.एम.एस संचालन भई हालसम्म तेह्रौं व्याचसम्म भर्ना भइसकेको, आठौं व्याचसम्म पास भएर निस्किसकेको छ । नवौ व्याच इन्टर्नशीप तालिम सक्ने अवस्थामा पुगिसकेको छ ।

माथि उल्लिखित चित्रण त्रि.वि.वि.अन्तर्गतको हो । त्रि.वि.वि बाहेक ने.स.वि.वि., सि.टि.इ.भि.टि र तिनीहरुबाट सम्बन्धन प्राप्त अन्य निजी संस्थाहरुले पनि आयुर्वेद शिक्षालाई अघि बढाइरहेका छन् । तिनीहरु हुन्-

मिथीला आयुर्वेद क्याम्पस तथा अनुसन्धान केन्द्र, जनकपुर - BAMS

जनता विद्यापिठ, विजैरी, दाङ्ग - PCL

जगदम्वा मेडिकल इन्ष्टिच्युट, - AAW

व्यावसायिक तालीम केन्द्र, शिशुवनी, मोरङ्ग - AAW

नेपाल आयुर्वेद मेडिकल काउन्सिलमा हालसम्म दर्ता जनशक्ति :

आयुर्वेद शिक्षा तथा सेवाको मापदण्ड निर्धारण साथै चिकित्सकहरुको पञ्जीकरण, अधिकार क्षेत्रको निर्धारण, अनुगमन एवं मूल्याङ्कनको सुव्यवस्थाको लागि राष्ट्रिय स्तरमा नेपाल आयुर्वेद मेडिकल काउन्सिलको गठन भएको हो । हालसम्म यस काउन्सिलका निम्न बमोजिम जनशक्ति दर्ता भएका छन् ।

आयुर्वेद चिकित्सक -314 (NAMC)
कविराज - 1124 (ACV-A)
बैद्य - 507(ACV -B)

आयुर्वेद शिक्षामा स्पष्ट देखिएका समस्या र समाधान सुझावहरू

१. लगभग २०-२२ वर्ष अघिदेखि स्नातक तालीम संचालन भए पनि भारतमा reorganization नभएको तथा स्वदेशमा हालसम्म MD कार्यक्रम संचालन नभएको कारणले उत्पादित जनशक्तिको सम्बन्धित विषयमा उच्चशिक्षाको ढोका बन्द भएको

भर्खरै मात्र Recoginsation को लागि भारत जान बनेको प्रबुद्ध विज्ञहरुको टिमले दिन- रात नभनी खटेर राजनैतिक एवं शैक्षिक छलफल गरी प्रक्रिया अघि बढाउनु पर्ने ।

२. राष्ट्रिय राजनीतिको बढी असर/मौकाको (शैक्षिक मौकाको) कमी

आयुर्वेद क्याम्पसअन्तर्गत Non Curricular activities को रुपमा जडिबुटीसँग अनुसन्धानात्मक तालीम, metabolic diseases रोकथाम र

उपचारार्थ life style management र योगाभ्यासजस्ता कार्यक्रम तथा तुरुन्तै हस्पिटल संचालन गरी क्षारसूत्र पञ्चकर्म सेवा प्रभावकारी ढंगले शुरु गरी प्रचारात्मक अभियानमा लागिएको खण्डमा यस क्षेत्रको प्रचारप्रसार पनि हुने र आम्दानी पनि बढ्ने हुँदा शैक्षिक कार्यक्रममा प्रभावकारीता आउने देखिन्छ। जसको कारण उत्पादित जनशक्तिको माग बजारमा बढ्न गई कार्यक्षेत्रको विस्तार हुन जान्छ ।

३. शैक्षिक सामग्रीको कमी

चि.शा.अ.शं. महाराजगञ्जअन्तर्गतको मेडिकल एजुकेशन कार्यक्रमसँग समन्वय कायम गरेर एवं अन्य संस्थाहरुसँग सहकार्य गरी पर्याप्त शैक्षिक सामग्रीहरुको व्यवस्था गर्न सकिएमा कार्यक्रम प्रभावकारी ढंगले अघि बढ्छ । साथै प्रत्येक वर्षको शुरुमै वैज्ञानिक शैक्षिक क्यालेन्डर बनाई सोही बमोजिम अघि बढ्दा क्याम्पस, विद्यार्थी र समग्र शैक्षिक कार्यक्रम प्रभावकारी बन्ने देखिन्छ । सबैभन्दा ठूलो कुरो त आफ्नो विषयप्रति विश्वास गर्न सक्नुपर्दछ ।

४. २०५२ को राष्ट्रिय आयुर्वेद स्वास्थ्य नीतिमा "आवश्यक साधनयुक्त अनुसन्धान केन्द्र सहित राष्ट्रिय आयुर्वेद अध्ययन संस्थानको स्थापना त्रि.वि.वि. अन्तर्गत गरिनेछ" भनी बताइए बमोजिम हाल मित्रराष्ट्र चीन सरकारको सहयोगमा निर्माणाधीन अवस्थामा रहेको आयुर्वेद अनुसन्धान केन्द्रको प्रभावकारी ढंगले उपयोग गरी त्रि.वि.वि. आयुर्वेद क्याम्पसअन्तर्गत संचालनको प्रक्रियामा अघि बढिरहेको MD कार्यक्रम, क्याम्पस, देश र जनताको हितलाई ध्यानमा राखी पर्याप्त गृहकार्य गरेर यही आउँदो वर्षबाट शुरु गर्नुपर्ने । ❑

औषध-कल्पहरू

१. स्वरस - ताजा रसयुक्त द्रव्यलाई ल्याई पखाली तत्काल कुठेर मिच्दा जति रस आउँछ त्यो रसलाई स्वरस भनिन्छ। ताजा द्रव्य नपाइएको खण्डमा सुख्खा द्रव्य आधा किलो चूर्ण पारी १ लिटर पारी १ लिटर पानीमा २४ घण्टा भिजाएर राखेपछि छानेर रस निकाल्नुपर्छ। यसरी स्वरसको काम लिन सकिन्छ। अथवा सुकेको द्रव्यलाई ८ गुणा पानीमा पकाएर चौथाई पानी बाँकी रहँदा उतारेर छानी लिनुपर्छ। यो पनि स्वरसजस्तै प्रयोग गर्न सकिन्छ।

२. शृत - कुटेको द्रव्यलाई पानीसँग पकाएर पुनः कपडछान गरी राखेको काँढा पानीलाई शृत (क्वाथ) अथवा कषाय भनिन्छ ।

३. शीत - ८ तोला (१०० ग्राम) द्रव्यलाई कुटेर ४८ तोला (६०० मि.लि) पानीमा एक रात भिजाई राखेपछि त्यसलाई हातले मिचेर छान्नुपर्छ। त्यसलाई शीत भनिन्छ।

४. फाण्ट - ८ तोला द्रव्यलाई कुटेर माटोको भाँडामा चोपेर पानीसँग केही बेर राखी छान्नुपर्छ। यसलाई फाण्ट भनिन्छ।

५. क्वाथ - ४ तोला औषधिलाई ६४ तोला पानी राखी माटाका भाँडोमा मन्द आँचमा पकाउँदा पानी आधा (अथवा चौथाई) बाँकी रहेपछि उतारेर छानेर र सेवन गराउनुपर्छ। यसलाई क्वाथ (काँढा) भनिन्छ । काँढा पकाउने बेलामा भाँडोमा बिर्को लगाउनु हुन्न । यसबाट काँढा भारी हुन जाने डर हुन्छ ।

आयुर्वेदमा अनुसन्धानको आवश्यकता

–डा.लक्ष्मीकान्त मिश्र
आयुर्वेद क्याम्पस

नयाँ ज्ञानको आविष्कार नै अनुसन्धान हो । हामीमा जे जति आयुर्वेदको ज्ञान छ त्यसमा कुनै शंका छ अथवा कुनै नयाँ खोजपूर्ण आवश्यकतालाई सिद्ध गरेर देखाउनु परेको छ भने त्यो नै अनुसन्धान हो । यसका विभिन्न पक्ष हुन सक्छन् किनकि आजभन्दा हजारौं वर्ष अगाडि आयुर्वेदको विकासको युग थियो । त्यसबेला जुन आयुर्वेदिक सिद्धान्तको स्थापना भयो त्यसमा चिकित्सा सिद्धान्त, द्रव्य औषधि, परिचय, रसायनशास्त्रको परिचय तथा निर्माण प्रक्रिया, भैषज्य वैज्ञानिक साहित्यको विकास पनि महत्वपूर्ण छन् । यिनीहरुको अनुसन्धान कार्यको मुख्य तीन आधार बनाएर अनुसन्धान गर्नु आवश्यक छ ।

(१) आज उपलब्ध जडिबुटी जे जति संख्यामा छन्, तिनीहरुमध्ये धेरैजसो संदिग्ध हुन गएका छन् । जस्तै, अर्जुन भनेर नेपालमा जसलाई प्रयोगमा ल्याइन्छ अन्यत्र अर्जुनका प्रयोगमा अर्कै जातिको द्रव्य प्रयोग हुन्छ । त्यस्तै पुनर्नवा प्रयोग गर्दा विभिन्न स्थानमा विभिन्न प्रकारका पुनर्नवाको प्रयोग हुन्छ । यस्तै प्रकारका सयौं द्रव्य यस्ता छन् जसको सम्बन्धमा यकिन साथ प्रयोग भइराखेको देखिँदैन ।

तसर्थ, द्रव्यको शास्त्रमा वर्णित आकार, प्रकार, पत्र, पुष्प, फल आदिको पहिचानलाई सम्बन्धित विशेषज्ञहरुबाट छलफल गरेर निर्णयमा पुग्नको लागि शास्त्रमा वर्णित रस, गुण, वीर्य आदिको आधारमा रोग र रोगीमाथि परीक्षण गर्दा जुन त्यसअनुसार बढी कार्यकारी देखिन्छ, त्यसलाई नै त्यो द्रव्य हो भन्ने स्तर संदिग्ध द्रव्यको निश्चितिकरण गर्न अत्यावश्यक हुन आएको छ ।

यस्तै धेरैजसो आज जुन द्रव्य हामीकहाँ नै उपलब्ध छन् र गाउँ घरमा कुनै न कुनै किसिमले औषधिको रुपमा प्रयोग भइराखेका छन् र कुनै-कुनै त धेरै उपयोगी सिद्ध भइराखेका छन् । तर त्यसको वर्णन शास्त्रमा छैन । त्यस्ता औषधिहरुको परीक्षण, प्रयोगपछि रस, गुण, वीर्य, विपाकको निर्धारण गरेर द्रव्यगुण साहित्यमा समावेश हुनु अत्यावश्यक छ ।

यस्तै किसिमले खनिज द्रव्यहरु पनि जुन सन्दिग्धतामा पुगेका छन्, त्यस्ता खनिज

द्रव्यहरुको प्रयोग परीक्षण आदि क्रियाबाट स्तर निर्धारण गर्न अनुसन्धानको आवश्यकतालाई दर्शाइएको छ ।

जबसम्म यी उपर्युक्त संन्दिग्धताको निवारण हुँदैन तबसम्म आयुर्वेदीय औषधिमा स्तर कायम गर्न सम्भव छैन । चिकित्साका ४ पादमध्ये द्रव्य (औषधि) ले एउटा प्रमुख स्थानको दायित्व निर्वाह गर्ने हुनाले औषधिको विशुद्धतामा ठीक द्रव्यको पहिचान र प्रयोग हुनु नितान्त आवश्यक छ ।

(२) चिकित्सालयीय परीक्षण अनुसन्धान (Clinical Research) : यो चिकित्सालयको अन्तर विभागमा एकीय द्रव्यको अथवा द्रव्य समूहबाट तयार गरिएको प्रयोग परीक्षण (Singal or Compound Drug Research) जुन भर्ना गरिएको रोगीमाथि औषधिको प्रयोग परीक्षण अनुसन्धानबाट औषधिको निश्चितता कायम गर्न सकिन्छ । यसका लागि दुई छुट्टाछुट्टै विभागको स्थापना आवश्यक हुन्छ ।

१. **आयुर्वेदिक विभाग** (Ayurvedic Department)

२. **आधुनिक विभाग** (Modern Department)

आज प्रत्यक्षको युग हो जे जति हामी काम गर्छौं त्यसलाई प्रत्यक्षको कसीमा प्रत्यक्ष गरेर प्रमाणित गर्न पनि आवश्यक हुन्छ । तसर्थ आयुर्वेदिक चिकित्सक द्रव्यको रस, गुण, वीर्य, विपाकको आधारमा रोग, रोगीको परीक्षण गरेर त्यसमाथि औषधि प्रयोगको परिणामलाई आधुनिक दृष्टिले प्रयोगशाला परीक्षणबाट पनि प्रमाणित हुनु आयुर्वेदिक वैज्ञानिकताको पुष्टि हुन्छ ।

तसर्थ, आयुर्वेदिक चिकित्सा, विभागका सम्पूर्ण साधनयुक्त व्यवस्थाको साथै आधुनिक चिकित्सक, प्याथोलोजी, वायोकेमेष्ट्री, फार्माकोलोजी विभाग पनि आवश्यक हुन्छ । उदाहरणको लागि यदि रक्ताल्पतामा पुनर्नवा मन्डुरले रक्तबर्धन गर्छ भने रोगीको प्रथम परीक्षणमा रक्तगत हिमोग्लोविन कति थियो र कति मात्रामा कति दिनसम्म पुनर्नवा मण्डुरको प्रयोगपछि हेमोग्लोविनको

आज उपलब्ध जडिबुटी जे जति संख्यामा छन्, तिनीहरुमध्ये धेरैजसो संदिग्ध हुन गएका छन् । जस्तै, अर्जुन भनेर नेपालमा जसलाई प्रयोगमा ल्याइन्छ अन्यत्र अर्जुनका प्रयोगमा अर्कै जातिको द्रव्य प्रयोग हुन्छ । त्यस्तै पुनर्नवा प्रयोग गर्दा विभिन्न स्थानमा विभिन्न प्रकारका पुनर्नवाको प्रयोग हुन्छ ।

कति वृद्धि भयो, यो नाप्न र कुन विकृतिबाट रक्ताल्पता भएको थियो त्यो जान्न, तथा, प्रयुक्त औषधि रक्तबर्धक मात्र छ अथवा विकृत यन्त्रलाई सामान्य अवस्थामा ल्याउन सक्षम छ ? यी सबैको प्रामाणिकता पुष्टिको लागि आधुनिक चिकित्सा एवं विभागको आवश्यक हुन जान्छ ।

तथ्याङ्क विभाग

तेस्रो कार्य छ आयुर्वेदिक चिकित्साबाट परीक्षण प्रक्रियाबाट प्राप्त हुन आएको रोगीका लक्षणहरु र प्रयुक्त औषधिको परीक्षणपछि आधुनिक परीक्षणपछिको परिणामको संकलित तथ्याङ्क तयार पारी प्रकाशित गर्ने जसबाट चिकित्सक समुदायको साथै सर्वसाधारण जनता पनि उठाउन सकून् तथा स्तरयुक्त द्रव्यको पहिचान र त्यसबाट स्तरयुक्त औषधिको निर्माणबाट रोग निको पार्न एकै किसिमको विश्वासिलो शास्त्र औषधि निर्माण हुन सकोस् ।

अनुसन्धानको पूर्वाभ्यास

अनुसन्धान भनेको कुनै शारीरिक उपलब्धि या क्षणिक कार्य होइन । नियमित काम गरी नयाँ खोज गर्नु नै अनुसन्धान हो । यसबाट सबै अनुसन्धान कार्यमा सफलता भै हाल्छ भन्ने छैन । द्रव्य परीक्षण, रोग परीक्षण तथा परीक्षित द्रव्यको रोगमाथि प्रयोगको परिणाम के हो त्यसलाई नै अनुसन्धान मानिन्छ । नेपालका पत्रपत्रिकामा नेपाली आयुर्वेदिक चिकित्सकबाट गरेको अनुसन्धानबाट कहिले क्यान्सर निको पारेको, कहिले एड्स निको पारेको भन्ने

समाचारहरु प्रकाशमा आइरहन्छन् । तर यो उहाँहरुको व्यक्तिगत अनुसन्धान प्रयास भन्न सकिन्छ । तसर्थ संस्थागतरुपमा सर्वप्रथम आयुर्वेदिक शिक्षण संस्थाबाट विद्यार्थीहरुलाई द्रव्य गुण विषयको अध्यापन कार्यमा क्रियात्मक पक्षमाथि बढी ध्यान दिनु आवश्यक छ। त्यसको लागि -

१. खनिज, प्राणीका तथा वानस्पतिक द्रव्यहरुको एउटा स्थिर प्रदर्शनी

२. एउटा सम्पन्न वनस्पति उद्यान ।

३. जंगलहरुमा विद्यार्थीहरुलाई लगेर त्यहाँको

हरियो जडिबुटी, त्यसका फलफुल, कन्द पत्र आदिको संरचना र खास चिनिने लक्षणको प्रशिक्षणका साथै त्यसको संग्रह र संरक्षण गरी वानस्पतिक पत्र (Herbarium sheets) तयार गराई राख्नुपर्ने हुन्छ ।

४. यसै अनुसन्धान प्रविधिको सम्यक ज्ञान गराउन अनुसन्धानशालामा स्नातक स्तरीय विद्यार्थीहरुलाई कर्माभ्यास कालमा लगेर अनुसन्धान प्रविधिसम्बन्धी सामान्य ज्ञान दिनु आवश्यक छ ।

यसै प्रकारले आयुर्वेदमा आठ अंगको पृथक पृथक साधन सम्पन्न विभागमा गएर विद्यार्थीहरुले ज्ञान हासिल गरेमा तिनीहरुलाई आयुर्वेदिक चिकित्सा विज्ञानका सम्पूर्ण प्रविधिको ज्ञान हुन्छ। यसैलाई नै आर्य सत्व भनिन्छ। ब्राह्म सत्व र आर्य सत्व ज्ञान बुद्धि प्रदीप (Master Mind) बाट नै अनुसन्धान कार्य सम्पन्न हुन्छ। तसर्थ अनुसन्धानको पूर्वाभ्यास स्नातक स्तरीय अध्ययनबाट नै अरु भइहाल्छ ।

नेपालमा आयुर्वेदिक अनुसन्धान

२०१७ सालतिर सालतिर आयुर्वेदिक अनुसन्धान सञ्चालन गर्न श्री ५ को सरकारको सम्बन्धित निकायमा योजना तर्जुमा भयो र त्यसको कार्यान्वयन पक्षका सन्दर्भमा प्रारम्भमा दुईजना चिकित्सकलाई अनुसन्धान अध्ययन

आयुर्वेदमा आठ अंगको पृथक पृथक साधन सम्पन्न विभागमा गएर विद्यार्थीहरुले ज्ञान हासिल गरेमा तिनीहरुलाई आयुर्वेदिक चिकित्सा विज्ञानका सम्पूर्ण प्रविधिको ज्ञान हुन्छ । यसैलाई नै आर्य सत्व भनिन्छ ।

(Research Scholer) कोर्ष गर्न केन्द्रीय आयुर्वेदान्वेषण संस्था जामनगर, गुजरातमा २ वर्षका लागि पठाइयो । अनुसन्धान अध्ययन कोर्ष पूरा गरेर दुवैजना नेपाल फर्किए। २०२१ सालतिर अनुसन्धान कार्य सञ्चालनार्थ चाहिने आवश्यक जनशक्ति र भौतिक साधनहरुको तर्जुमा गरी श्री ५ को सरकारमा पेश भएपछि २०२६ सालमा मात्र अनुसन्धान कार्य गर्न २ अधिकृतको नियुक्तिपछि साधनको अभावमा पनि २०२६-२०२८ सम्म अनुसन्धान कार्यको प्रारम्भिक कार्यहरु भए। त्यसपछि पनि आयुर्वेद चिकित्सालयअन्तर्गत वरिष्ठ अनुसन्धाताबाट अनुसन्धान कार्य भएको बुझिन्छ। परिणामहरु जनसमक्ष आउन बाँकी छ ।

अरु कुरा जे होस्, अनुसन्धान कार्यका लागि चाहिने भौतिक साधन र सुविधाहरुको कमी पनि अनुसन्धान कार्यको प्रगति लक्ष्यअनुसार नभएको हो कि। हाम्रो देशका धेरैजसो विकास कार्यहरु मित्र राष्ट्रहरुको आर्थिक सहयोगमाथि बढी निर्भर छन् । जसबाट आयुर्वेद क्षेत्र खास गरीकन अनुसन्धान कार्यमा लाभान्वित हुन सकेको छैन। विश्व स्वास्थ्य संघजस्ता स्वास्थ्य क्षेत्रमा सहयोग पुऱ्याउने दातृ संस्थाहरुको उदार सहयोगको व्यवस्था आयुर्वेद अनुसन्धानलाई प्राप्त भएमा आयुर्वेदका उपर्युक्त संदिग्धताको निराकरण तथा आयुर्वेदको आठ अंगको विकासमा सघाउ पुग्नेछ भनी पूर्ण विश्वास लिन सकिन्छ ।

भूतविद्या
एक विवेचन

डा.काशीराज शर्मा सुवेदी
उपप्रा– आयुर्वेद क्याम्पस,
त्रि.वि.कीर्तिपुर

आयुर्वेदका आठ अंगहरुमा यौटा अङ्ग भूतविद्या छ। भूतविद्यालाई वाग्भटले ग्रहचिकित्सा भनेका छन् । भूतविद्याको मूल स्रोत अथर्ववेदअन्तर्गत अथर्वाङ्गिसर कृत्य हो । अथर्ववेदमा अनेक किसिमका भूत, पिशाच र राक्षसहरुको वर्णनका साथ तिनको निराकरणका उपायहरुको पनि वर्णन पाइन्छन् । त्यहाँ राक्षसहरु क्रव्याद (मासु खाने), रक्तपायी (रगत पिउने) र मनोहन (मनलाई विचलित पार्ने-बिगार्ने) तीन किसिमका हुन्छन् भनिएको छ। यिनको उपसर्ग (संक्रमण) अन्न, दूध, मन्थ, पानी, ओछ्यान आदिबाट हुने मानिएको छ। दशवृक्ष, पृश्निपर्णी, अपामार्ग आदि औषधिहरु रक्षोहन (राक्षसलाई नष्ट गर्ने) भएको उल्लेख पाइन्छ । वैदिककालमा यो अङ्ग निकै प्रबल थियो। पछि चरक संहिता निर्माण भएपछि युक्तिव्यपाश्रय चिकित्सा (खान-पान, विहार, औषधिद्वारा उपचारको पद्धति) व्यवस्थित भयो । भूतविद्यामा उपयोगी दैवव्यपाश्रय चिकित्सा पनि चलिरह्यो ।

भूत-प्रेत पिशाच-राक्षस आदिलाई रोगहरुको उत्पत्तिमा कारण मान्ने परम्परा वैदिककालदेखि नै थियो । विशेष गरी मानस रोगहरु (उन्माद, अपस्मार) आदिको उत्पत्तिमा यी मुख्य कारण मानिन्थे। शल्यतन्त्रमा भूतहरुबाट व्रणहरुको रक्षा गर्नुपर्ने भनिएको छ। आधुनिक विद्वान्हरुमा केही विद्वान्हरु भूतविद्याको अर्थ मानस्-रोगको उपचार गर्छन्, कुनैले भूतको अर्थ जीवाणु (रोग उत्पन्न गर्ने) मानी भूतविद्याको सम्बन्ध जीवाणुविज्ञानसँग जोड्न खोजेका छन् । जुन रोगहरुमा एकाएक अप्रत्याशित (बुझ्न नसकिने गरी) लक्षण देखिन्छन् र सामान्य औषधि-उपचारबाट शान्त हुँदैनन्, तिनीहरुलाई अहष्ट भूतजन्य मानिन्थ्यो ।

चरक संहितामा देवता आदिको प्रकोपबाट उत्पन्न हुने उन्मादलाई आगन्तुक उन्माद भनिएको छ । यसमा देवताहरुले हेर्दा उन्माद गराउँछन्, गुरु, वृद्ध, सिद्ध आदिले श्राप दिएर उन्माद उत्पन्न गराउँछन्, पितृहरुले आफ्नो रुप देखाएर उन्माद गराउँछन् ।

सुश्रुत संहिताअनुसार देवता, असुर, गन्धर्व आदिको आवेशबाट रोग लागेको रोगीहरुको उपचार भूतविद्याद्वारा गरिन्छ। यसमा उपचारका लागि सम्बन्धित भूलहरु (देवता आदि) लाई शान्त गर्न शान्तिकर्म, बलिदान आदि गरिन्छ। चरक संहिताअनुसार देवता आदिले उन्माद वा अरु कुनै रोग उत्पन्न गर्दा हिंसा, रति र अभ्यर्चन (पूजा) कुनै एक प्रयोजन लिएका हुन्छन् । हिंसा प्रयोजनका लागि उन्माद भएमा रोगीले आगोमा, पानीमा हाम्फाल्ने आदि उपायबाट मर्ने प्रयत्न गर्छन् । रति (प्रेम) चाहने प्रयोजन भएमा मन पर्ने ठाउँमा बस्ने, डुल्ने गर्छन्, पूजाको प्रयोजन लिएको सम्बन्धित देवता आदिको पूजामा लागिरहन्छन् ।

चरकसंहितामा आगन्तुक उन्मादको शमनका लागि, सम्बन्धित देवताको मन्त्रको जप, रक्षोहन औषधि-मणिको धारण, माङ्गलिक (यज्ञादि) कार्य, बलि-उपहारको व्यवस्था, होम, नियम, व्रत, प्रायश्चित, उपवास, स्वस्तिवाचन, प्रणाम र तीर्थयात्रा यी उपायहरु अवलम्बन गर्नुपर्ने भनिएकोछ ।

भूतविद्याको विषय आयुर्वेद र ज्योतिषसँग सम्बन्धित छ । आयुर्वेदमा रोगीमा देखिने आकस्मिक र विचित्र चेष्टाको आधारमा रोगको निदान गरिन्छ, ज्योतिषबाट सम्बन्धित भूतको (ग्रह) पहिचान गरिन्छ ।

अस्तु शुभम् ।

स्थानीय स्तरमा जडिबुटीको प्रयोग

–डा. कादम्बरी आचार्य
वरिष्ठ आयुर्वेद चिकित्सक
आयुर्वेद चिकित्सालय नरदेवी ।

आयुर्वेदमा जडिबुटीको महत्वपूर्ण भूमिका रहेको पाइन्छ र धेरै किसिमका द्रव्यहरुको सम्मिश्रणबाट चिकित्सा गरिँदै आइएको छ । आधुनिक चिकित्सामा रासायनिक तत्वका कारण जटिलताहरु थपिँदै आएको पाइन्छ । आज समाजले रासायनिक तत्वरहित औषधिको प्रयोग चाहिरहेको छ । यस्तो जटिलतालाई न्यूनीकरण गर्नका लागि उपयुक्त माध्यम भनेको नै जडिबुटीको प्रयोग हो । यसबाट उपचार गर्न सकिने र कम आर्थिक भारमा उपचार सम्भव हुने देखिन्छ । जडिबुटी शुद्ध प्राकृतिक सम्पदा भएको हुनाले यसको कुनै पनि खराब असर नहुने तथा सहजरुपमा उपलब्ध हुने र उपयोगी हुन्छ । प्रकृतिले मानव सृष्टिलाई हर तरहले संरक्षण गरिरहेको छ । मानवमा विकार वा रोग लागेमा त्यसको निवारणमा प्रकृतिबाट प्राप्त जडिबुटीको प्रयोग प्राचीनकालदेखि नै हुँदै आएको छ । ईशापूर्व २,७०० वर्षतिर सर्वप्रथम चीनका शासकले जडिबुटीबाट औषधिको निर्माण गर्न लगाएका थिए भने नेपालमा जडिबुटीबाट औषधि निर्माणको इतिहास करिब ३०० वर्ष पुरानो छ । नेपालमा मात्र नभएर अधिकांश जनस्वास्थ्य जडिबुटीमा आधारित चिकित्सा पद्धतिमा निर्भर हुन्छ भने पनि हुन्छ । आयुर्वेद चिकित्सा प्रणालीमा प्रयोग हुने जडिबुटी आयुर्वेदको जननीको रुपमा मानिन्छ ।

जडिबुटीका गुण र यसका विशेषताका आधारमा अनुसन्धान हुन नसक्दा यसको महत्व घटिरहेको छ । स्थानीय स्तरमा प्रयोग नभएर कतिपय जडिबुटी तथा यसको विकासका लागि सोच नभएका कारण जडिबुटी लोप हुने अवस्थामा रहेको छ ।

आधुनिक चिकित्सामा रासायनिक तत्वका कारण जटिलताहरु थपिँदै आएको पाइन्छ । आज समाजले रासायनिक तत्वरहित औषधिको प्रयोग चाहिरहेको छ । यस्तो जटिलतालाई न्यूनीकरण गर्नका लागि उपयुक्त माध्यम भनेको नै जडिबुटीको प्रयोग हो ।

जन्मदेखि मरणसम्म सबैको जीवनको आधार आयुर्वेद जडिबुटी नै हो । यहीं नै अहिलेसम्म औषधिको रुपमा प्रयोग हुँदै आएको छ । तर उपयुक्त संरक्षणको अभावमा यो जीर्ण हुँदै गइरहेको छ । जडिबुटीका गुण र यसका विशेषताका आधारमा अनुसन्धान हुन नसक्दा यसको महत्व घटिरहेको छ । स्थानीय स्तरमा प्रयोग नभएर कतिपय जडिबुटी तथा यसको विकासका लागि सोच नभएका कारण जडिबुटी लोप हुने अवस्थामा रहेको छ । नेपालका स्थानीय स्तरमा पाइने जडिबुटीको वास्तविक कार्यका बारेमा जनतालाई बुझाउन नसक्दा कतिपय बहुमूल्य औषधिहरु त्यसै कुहिएर गएका छन् । त्यसैले यिनको संरक्षण तथा दीर्घकालीन प्रयोगका लागि सम्बद्ध पक्ष सक्रिय हुनु जरुरी छ । आजको वैज्ञानिक युग झन मानसिक, शारीरिक, आर्थिक हुँदै सामाजिक र चारित्रिकरुपमा पनि जटिल बन्दै गइरहेको छ । विलासितापूर्ण जीवनयापन शैली झन विकसित भइरहेको छ । यसले मानव समुदाय झन समस्यामा परिरहेको छ ।

नेपालका प्रत्येक कुना कन्दरामा बहुमूल्य जडिबुटीहरु खेर गइरहेको परिप्रेक्ष्यमा यस्ता जडिबुटीलाई एकल र यौगिक जडिबुटीका रुपमा प्रयोग गर्दै त्यसको समग्र सदुपयोग गर्न सकिन्छ । आयुर्वेदमा एकल र यौगिक जडिबुटीका रुपमा प्रयोग हुँदै आएको छ । यौगिक निर्माणमा

बढी कठिनाई हुने भएको हुँदा जडिबुटीको प्रयोगमा जोड दिएको खण्डमा सहजरुपमा बिना कुनै असर नै उपचारमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । यस लेखमा सर्वसुलभरुपमा पाइने जडिबुटीको बारेमा जानकारी दिने प्रयास गरिनुको साथै कुन प्रकारले जडिबुटीको प्रयोग बढी असरदार तथा उपयुक्त हुन्छ भन्ने विषयमा उल्लेख गर्ने प्रयास गरिएको छ ।

आयुर्वेदमा जडिबुटीहरुको लागि हरित्क्यादि वर्ग, गुडुच्यादि वर्ग, वटादि वर्ग र रोगका आधारमा पनि कुष्ठघ्न, अर्शोघ्न आदि छन् । जडिबुटीलाई भौगोलिक बनावटका आधारमा र क्षेत्रीय आधारमा पनि वर्गीकरण गरिएको पाइन्छ ।

१. सामान्य रोगको उपचारमा प्रयोग हुने :
२. आत्मीक रोगको अवस्थामा प्रयोग हुने
३. निर्माण प्रक्रियामा प्रयोग हुने
४. अन्य व्यवहारमा प्रयोग हुने

यसरी वर्गीकरण गरिएको औषधिको मात्रा, प्रयोग संकलन आदि बारे कुन कुन अंगमा पाइन्छ त्यो विबरण पनि खुलाउनु पर्छ ।

उपयोगी वनस्पति बेल

यहाँ बेलको बारेमा परिचय तथा यसको प्रयोगका बारेमा जानकारी दिन खोजिएको छ । यसलाई वैज्ञानिक भाषामा Agele Marmelos भनिन्छ । संस्कृतमा बिल्व, श्रीफल आदि यसका

नाउँ हुन् । यो तराईदेखि १,२०० मिटरसम्मको उचाई भएको गर्मी क्षेत्रमा पाइन्छ । यो मझौला खालको काँडेदार रुख हो । यसका पात संयुक्त, रुप ३ पत्र भएका हुन्छन् र झुप्पामा फुल्दछन् । फल गोलाकार कडा, हाडे बोक्रा भएको र सुगन्धित हुन्छन् । फलभित्र फिक्का पहेँलो रङको गुदीमा थुप्रै बियाँहरु हुन्छन् । यसको गुदी मीठो र स्वादिलो हुन्छ । यसका विभिन्न भागको उपयोग गर्न सकिन्छ । यो औषधिजन्य विरुवाअन्तर्गत पर्दछ । यसको जरा, बोक्रा, पात, काँचो सानो बेलको फल, पाकेको फलको गुदी रोगअनुसार प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

नेपालका प्रत्येक कुना कन्दरामा बहुमूल्य जडिबुटीहरु खेर गइरहेको परिप्रेक्ष्यमा यस्ता जडिबुटीलाई एकल र यौगिक जडिबुटीका रुपमा प्रयोग गर्दै त्यसको समग्र सदुपयोग गर्न सकिन्छ । आयुर्वेदमा एकल र यौगिक जडिबुटीका रुपमा प्रयोग हुँदै आएको छ ।

बेलको सामान्य गुण :

भोक लगाउने, पेटको वायु निकाल्ने, शीतल बनाउने, पाकेको फलले दिशा खलास गर्ने, बल दिने, काँचो बेलले दिसा रोक्ने र ज्वरो रोक्ने गर्छ । साथै कामला रोगमा यसको १२ देखि २४ ग्राम स्वरस खान दिएमा कामला बढ्न पाउँदैन । रुघाखोकी, दममा बेल पत्रको स्वरस तथा मूलको चूर्ण र दूध मिलाएर सेवन गर्नाले फलदायी हुन्छ । बेल ठूलो आन्द्रा सुनिएमा, ग्रहणी, पखाला, श्वास प्रश्वासको रोगमा समेत प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ ।

बेलका अन्य उपयोग :

१. बाल बेल (सानैमा काँचो फल टिपेर सुकाएर राखिने) : ५ ग्राम सम्मको धूलो अवस्था हेरेर आउँ रगत, पखालामा महसँग या तताएको पानीसँग दिनमा २ पटक दिनुपर्छ ।

२. बेलको पातको रस : १ ग्राम वा २ ग्राम जति दिनाले शोथ चाँडै निको हुन्छ ।

३. बेलको सर्वत : ठूलो पाकेको फलको गुदीको शर्वत बनाएर खानाले दिशा खलास गर्ने, खाउँ कम गर्ने पाचन प्रणालीलाई ठीक गर्ने गर्दछ ।

४. बेलको तेल : पुरानो कानको रोगमा बिल्वादि तेल, आम रोगमा बिल्वादि चूर्ण औषधिका रुपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

यसका अतिरिक्त पार्श्वशूल, शोथमा बेलपत्र तताएर सेके पनि आराम मिल्छ । यसका साथै अग्निमान्द्य, अतिसार, प्रवाहिका, उदरशूल ग्रहणी आदिमा बेलको बोक्राको चूर्ण बनाएर ३ देखि ६ ग्राम सख्खर साग मिलाई खानाले कम हुन्छ । कब्जियतको समस्यामा समेत पाकेको फलको गुदीको शर्वत बनाएर खाएमा बिबन्ध कम भएर जान्छ ।

उपसंहार

नेपाल भौगोलिकरुपमा समुद्र सतहको ६० मिटरदेखि विश्वको सर्वोच्च शिखर सगरमाथासम्मको उचाई र खोंच फाँट, उपत्यका, पाखा पखेरा, पहाड आदि विविधताको छटाले भरिपूर्ण छ । यहाँको भौगोलिक बनावट तथा पानीको कारणबाट नेपाल जैविक विविधतामा धनी देशको रुपमा रहेको छ । नेपालमा पाइने करिब ७००० प्रजातिका वनस्पतिमध्ये ७०० प्रकारका वनस्पतीय प्रजातिहरु जडिबुटीमा समावेश गरी वनस्पतिहरुको रासायनिक परीक्षण समेत भइसकेको छ । यी वनस्पतिहरु धेरैजसो स्थानीय स्तरमा पाइने गरेका छन् । यी जडिबुटीको महत्व तथा अवस्थाका बारेमा खोज र यसको प्रयोग र प्रशोधन भएको खण्डमा राष्ट्रिय आम्दानीमा वृद्धिका साथै रोजगारीमा पनि वृद्धि हुने थियो । ३०० वर्षभन्दा पुरानो इतिहास बोकेको आयुर्वेदको जननीको रुपमा रहेको जडिबुटीलाई समय सान्दर्भिक अनुसन्धान र यसको संरक्षण तथा प्रयोगमा ल्याउन सकेको अवस्थामा चिकित्सा क्षेत्रमा नयाँ आयाम थप्न सकिने थियो ।

कुण्डलिनी जागरण- आयुर्वेदको माध्यमबाट

ऋषिहरुले विभिन्न योगात्मक र मन्त्रात्मक विधिहरुको प्रयोग गरेर कुण्डलिनी जागरणको क्रियालाई सम्पन्न गरेका छन् । यसबाट अतिन्द्रिय शक्तिमाथि नियन्त्रण पाएर समस्त प्रकृतिलाई आफ्नो अधीन गर्ने क्षमता प्राप्त गरेका छन् । हर्षको कुरा यो छ कि आयुर्वेदका आचार्यहरुले पनि यस कुण्डलिनी शक्तिलाई औषधिको माध्यमबाट जाग्रत गर्न सफल भएका छन् ।

मानवशरीरको अत्यधिक सूक्ष्मताका साथ अध्ययन गरेको छ आयुर्वेदका महर्षिहरुले । आफ्नो यस अध्ययनअन्तर्गत नै उनीहरुले कुण्डलिनी अर्थात् इडा, पिंगला र सुषुम्नामा स्थित चक्रहरुलाई हेरे र बुझे जसबाट उनीहरुलाई ज्ञात भयो कि मानवशरीरमा निहित यी यस्ता दिव्य ग्रन्थीहरु हुन् जुन स्पन्दित भएपछि मानवशरीरले अनेक दुर्लभ क्षमताहरुलाई प्राप्त गर्दछ । यी अति लघु ग्रन्थीहरुमा व्याप्त शक्तिद्वारा असम्भवलाई पनि सम्भव बनाउन सकिन्छ ।

अतः उनीहरुले सोचे कि जब प्रभुले मानवशरीरको रचना गरेर यसलाई अधिक क्षमताहरुले भर्नुभएको छ । अतः निश्चितरुपले त्यस परम प्रभुले केही यस्ता जडिबुटीहरु पनि निर्मित गर्नुभएको होला जसद्वारा यस शक्तिलाई जाग्रत गर्न सकिन्छ ।

यस जिज्ञासाका कारण नै एउटा सरल एवं सुलभ उपाय हाम्रा आयुर्वेदज्ञहरुले खोजी निकाले जसको माध्यमबाट अति नै सहजसँग यस यात्रालाई पूर्ण गर्न सकिन्छ । आयुर्वेद मानवसभ्यताको प्राचीन चिकित्सा पद्धति हो । यसलाई आजभोलि पनि आधुनिक चिकित्सा पद्धति तथा मान्त्रोक्त र तान्त्रोक्त क्रियाहरुहरुभन्दा धेरै श्रेयष्कर मानिन्छ ।

कुण्डलिनी जागरण अर्थात् मूलाधारदेखि

जब प्राणवायुको संचालन व्यक्तिको इच्छामाथि निर्भर हुन्छ तब कुण्डलिनी जागरणको प्रक्रिया हुन पाउँछ। यसै प्राणवायु संचालनलाई प्राणायाम, भस्त्रिका एवं अन्य यौगिक क्रियाहरुबाट योगीले सिद्ध गर्दछ।

सहस्रार जागरणको मूल आधार हो– 'प्राणवायुको संचालन' जसको संचालनका लागि योगी र महर्षिहरुले प्राणायाम एवं भस्त्रिका आदि यौगिक क्रियाहरुलाई विकास गरे । वस्तुतः प्राण वायुको संचालन तबसम्म सम्भव छैन जबसम्म शरीरका विकृतिहरु, सारा रोग समाप्त हुँदैनन्, जबसम्म श्वास प्रणाली र नाडीहरुको पूर्णरुपले शोधन हुँदैन र जबसम्म शरीर पूर्ण स्वस्थ एवं सुगठित हुँदैन । प्राचीन भारतीय चिकित्सा शास्त्रका अनुसार 'मानवशरीरलाई संचालित गर्ने शक्ति, जुन मानिसको जीवनी शक्ति हो, त्यसलाई योगीहरुले 'प्राण' भनेका छन् । यो शरीरमा

"किरकिटी" नामक बिरुवा जसलाई कश्मीरको दुर्गम जंगलमा, फूलहरुको घाटी तथा सतोपंथतर्फ जाने बाटोमा प्राप्त हुने वर्णन पाइन्छ । अन्त कतै यसप्रकारको बिरुवा पाइन्न । विभिन्न खोज एवं परीक्षणहरुको आधारमा पूर्णतः सन्तुष्ट भएपछि मात्र यसरी प्राप्त औषधिको सेवन गरियो जसबाट महत्वपूर्ण सफलता प्राप्त हुन सक्यो ।

अनवरतरुपले प्रवाहित भइरहेको छ । जब यस प्रवाह प्रक्रियामा कुनै अवरोध उत्पन्न हुन्छ तब व्यक्ति रोगग्रस्त हुन जान्छ ।'

आयुर्वेदाचार्य चरकको मतानुसानुसार– 'शरीरमा रोगको प्रसार वात, पित्त तथा कफको असन्तुलनबाट हुन्छ ।' आयुर्वेदका अनुसार ' कफ' आमाशयमा उत्पन्न हुन्छ जसले पाचन शक्ति, रक्तसंचार, स्मरण शक्ति, मलमूत्रको निकास, भोक, ह्दयको सामान्य गति, हात खुट्टाका पेशीहरु, संवेदनशीलता आदिलाई सही किसिमले कार्य गर्न ऊर्जा दिन्छ ।

'पित्त' आमाशय वा ठूलो आन्द्राको बीचमा उत्पन्न हुन्छ । यसले शरीरलाई ऊर्जा प्रदान गर्दछ, यसले छालाको रङ, धडकन, ह्दयको सक्रियता, नेत्रज्योति, मृगौला तथा पचेका भोजनबाट उपयोगी तत्व ग्रहण गर्ने मुख्य भूमिका खेल्छ ।

'वात' अर्थात् वायु शारीरिक गतिविधिहरुमा पूर्णतया सहायक हुन्छ । शरीरबाट अशुद्धिलाई निकाल्ने, सास लिने तथा भोजनलाई मुखबाट आमाशय तथा त्यहाँबाट मलद्वारसम्म लिएर जाने कार्य यसैबाट सम्पन्न हुन्छ ।

अतः यिनीहरुको असन्तुलनबाट व्यक्तिभित्र रोगको जन्म हुन्छ र व्यक्ति रोगी हुन जान्छ । यी तीनैको साथै शारीरिक विकृतिहरुको पनि विश्लेषण गरिन्छ ।

आयुर्वेदिक औषधिहरुको सेवनबाट कफ, पित्त तथा वातको गडबडीबाट उत्पन्न विकार हरुलाई सहजै ठीक गर्न सकिन्छ । जबसम्म मानिसको शरीर रोगग्रस्त हुन्छ तबसम्म प्राणवायुको संचारमा अवरोध उत्पन हुन्छ नै... र जबसम्म शुद्धिकरण हुँदैन तबसम्म कुण्डलिनी पनि जाग्रत हुन सक्दैन ।

आजका मानिस यति बलिष्ठ अथवा सक्षम छैनन् कि उसले कुण्डलिनी जागरणका लागि तीव्र शक्तिपातलाई सजिलै झेल्न सकोस् किनकि उसको शरीर विभिन्न रोगले ग्रस्त रहन्छ । तर आयुर्वेदिक पद्धतिद्वारा मानिस रोगरहित भएर आफ्नो यस यात्रालाई पूर्ण गर्न सक्षम रहन्छ । यसबाट उसको शरीरमा प्राणवायु तेज गतिले संचरण हुन जान्छ ।

जब प्राणवायुको संचालन व्यक्तिको इच्छामाथि निर्भर हुन्छ तब कुण्डलिनी जागरणको प्रक्रिया हुन पाउँछ । यसै प्राणवायु संचालनलाई प्राणायाम, भस्त्रिका एवं अन्य यौगिक क्रियाहरुबाट योगीले सिद्ध गर्दछ । आयुर्वेद प्रक्रियामा पनि विशेष औषधिहरुद्वारा शरीरमा सन्तुलन उत्पन्न गरेर प्राणवायुको पूर्ण संचालन आफ्नै हातमा लिइन्छ तब त्यसै प्राणवायुद्वारा मूलाधारमा तीक्ष्ण प्रहार गरेर कुण्डलिनी जागरण प्रक्रियालाई आरम्भ गरिन्छ ।

रोगको निवारणका लागि एवं कुण्डलिनी जागरणका लागि विभिन्न प्रकारका जडिबुटीहरुको प्रयोग हुन्छ । यी औषधिहरुलाई आज पनि प्रयोग गरेर सम्पूर्ण शरीरको कायाकल्प गर्न सकिन्छ जसबाट अनुहारमा निखार आउँछ, एउटा अद्वितीय आभा बर्षन लाग्दछ सम्पूर्ण शरीरमा... ।

यो सर्वथा सत्य हो कि प्रकृतिसँग तादात्म्यता स्थापित गरेपछि प्रकृतिले पनि आफ्नो भेद बताउँछिन् । यस संसारमा एक-एक वृक्ष, एक-एक बिरुवाको उपयोगिता केवल त्यसको फल वा पुष्प विशेषमा मात्र छैन, बरु त्यसको

प्रत्येक अंगमा छ । उसो त कैयौँ प्रकारका जडिबुटीहरु पाइन्छन् जसको माध्यमबाट सहस्रार जागरणको क्रियालाई सम्पन्न गर्न सकिन्छ तर यहाँ एउटा विशेष प्रकारको बिरुवाको वर्णन गरिन्छ जसको सेवनबाट व्यक्तिले रोगरहित भएर स्वतः नै कुण्डलिनी जाग्रत गर्न सक्दछ। यसप्रकारको बिरुवाको ज्ञान एकाध व्यक्तिलाई मात्र छ। यो अत्यन्त नै गोपनीय उपाय हो जसले अचूक प्रभाव दिन्छ र यो प्रामाणिक पनि छ ।

'किरकिटी' नामक बिरुवा जसलाई कश्मीरको दुर्गम जंगलमा, फूलहरुको घाटी तथा सतोपंथतर्फ जाने बाटोमा प्राप्त हुने वर्णन पाइन्छ । अन्त कतै यसप्रकारको बिरुवा पाइन्न। विभिन्न खोज एवं परीक्षणहरुको आधारमा पूर्णतः सन्तुष्ट भएपछि मात्र यसरी प्राप्त औषधिको सेवन गरियो जसबाट महत्वपूर्ण सफलता प्राप्त

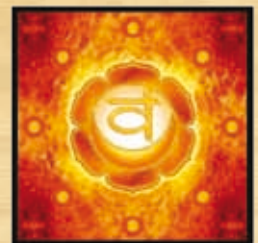
हुन सक्यो ।

यस अति विशिष्ट एवं अति दुर्लभ बिरुवाको वर्णन स्पष्टरुपले प्राप्त छैन । तर पनि यति त अवश्य थाहा हुन्छ कि यो बिरुवा करिव दुई फिट अग्लो गुलाफको झाडीजस्तै बाक्लो हुन्छ । यसको जरा हरियोपनाले युक्त पहेँलो हुन्छ । यसको डाँठमा स-साना काँडा हुन्छन् । यस बिरुवाको एउटा विशेषता यो हो कि

रोगको निवारणका लागि एवं कुण्डलिनी जागरणका लागि विभिन्न प्रकारका जडिबुटीहरुको प्रयोग हुन्छ । यी औषधिहरुलाई आज पनि प्रयोग गरेर सम्पूर्ण शरीरको कायाकल्प गर्न सकिन्छ जसबाट अनुहारमा निखार आउँछ, एउटा अद्वितीय आभा बर्षन लाग्दछ सम्पूर्ण शरीरमा... ।

पूर्णिमाको रातमा नै यसमा फूल फुल्दछ । फूल पहेँलो रङको हुन्छ । यस फूलबाट प्रकाशको किरण निस्केको पनि देखिन्छ । टाढाबाट हेर्दा यस्तो लाग्दछ कि स-साना जूनहरु चम्किरहेका छन्। पूर्णिमापछि यसमा फल लाग्छ जुन नीमको फलजस्तै सानो हुन्छ । पूर्णिमा आउने दुई-तीन दिन पूर्व नै यो फल स्वतः झर्दछ। यस अति दुर्लभ बिरुवालाई पूर्णिमाको रातका अतिरिक्त अन्य समयमा चिन्न सकिन्न । यस बिरुवाको पंचाङ्ग अर्थात् जरा, डाँठ, फूल, फल र पातलाई लिएर सुकाइन्छ र यस पंचाङ्गलाई ग्वारा-पाठको रसमा मोती र शुक्ति भस्म मिलाएर बाह्र घण्टासम्म घोटिन्छ जसबाट हरियो रङको लेह बन्दछ ।

यस औषधिलाई पन्द्र दिनसम्म सेवन गर्नाले शरीरमा व्याप्त वात, पित्त र कफ तीनैमा सन्तुलन स्थापित हुन्छ । यसबाट प्राणवायु शुद्ध भएर तीव्रसँग शरीरमा भ्रमण गर्दछ र शरीरमा निहित सबै रोकावटलाई हटाएर समस्त चक्रलाई जाग्रत गर्न सहायक सिद्ध हुन्छ । यस औषधिको लेप, दवाई सेवनका साथै चक्रहरुको निर्धारित स्थानमा पनि गर्नु आवश्यक छ ।

यसप्रकार यो औषधिको सेवन मात्रै पनि चमत्कारिकरुपले जीवनको पूर्णताको रहस्य हो । 'पूर्णमदः पूर्णमिदं' हुने क्रिया हो... मूलाधारबाट सहस्रारसम्मको यात्रालाई पूरा गर्ने सफलतम् आधार हो । जय गुरुदेव !

आयुर्वेदमा परमपूज्य सद्गुरुदेवको

परमपूज्य सद्गुरुदेव डा. नारायणदत्त श्रीमालीज्यूले आफ्नो सम्पूर्ण जीवन लोकहितार्थ बिताउनुभयो। यस क्रममा उहाँले मन्त्र, तन्त्रको विधालाई पुनर्स्थापित त गर्नुभयो नै, त्यसभन्दा पनि एक पाइला अगाडि बढेर आयुर्वेदको क्षेत्रमा आफ्नो अमूल्य खोज, अनुसन्धानका लागि आफ्नो अमूल्य समय अर्पण गर्नुभयो जसबाट आज कैयौं जडिबुटीहरु जनसाधारणका लागि पनि सुलभ हुन पुगेका छन् भने मानिसहरु असम्भव प्राय: रोगहरुलाई पनि यी औषधिहरुको सेवन गरेर आश्चर्यचकितरुपमा स्वस्थ हुन पुगिरहेका छन्। यिनै जडिबुटीहरुको खोजको संस्मरण गर्नुहुँदै गुरुदेव लेख्नुहुन्छ-

आयुर्वेद प्राणको वेद मानिन्छ। हाम्रा पूर्वजहरुले प्रयत्न गरेर यस्ता वनस्पतिहरु र जडिबुटीहरु पत्ता लगाएका थिए जुन अद्‌भूत छन्, यसले तुरुन्तै सफलता दिन्छ। एक-एक वनस्पति अथवा जडिबुटी हिरासित तुलना गर्न योग्य छन्। तर आज पाश्चात्य विज्ञानको हुरीमा हामीले यसलाई बिर्सदै गइरहेका छौं। हेर्ने नै हो भने पनि कुनै यस्तो रोग छैन जसलाई यस्ता जडिबुटीहरुबाट निर्मूल गर्न नसकियोस्। साथै यी जडिबुटीहरुको यो विशेषता छ कि यसको सेवनबाट कुनै विपरीत प्रभाव पर्दैन।

आयुर्वेद ग्रन्थमा दिव्य औषधिहरुको उल्लेख भएको पाइन्छ। तर ती के के हुन्, यसको बारेमा भने प्रामाणिक ज्ञान छैन भने पनि हुन्छ। तर पनि ती अति नै झीना वर्णनहरुको आधारमा मैले दिव्य औषधिहरुको खोजी गर्ने निश्चय गरें। यही कारण हो, आफ्नो संन्यास जीवनमा मैले विभिन्न साधना र सिद्धिहरुलाई प्राप्त गरें र आफ्ना बाँकी समयलाई यी दिव्य औषधिहरुको खोजीमा लगाएँ। म यस उद्देश्यमा सफल पनि भएँ।

भारतवर्ष कैयौं दृष्टिले महान् छ। यहाँनै सबैभन्दा पहिले सभ्यताको उदय भयो, संसारको प्राचीनतम् ग्रन्थ वेदको रचना भयो, ज्ञान र विज्ञानको पूर्णतासम्म पुगेर सफलता प्राप्त भयो। तर सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा त यो हो कि भारतवर्षमा नै आयुर्वेदको यति धेरै विकास भयो कि संसारले एकै स्वरले यस कुरालाई स्वीकार गरेको छ कि भारतवर्ष प्राणविज्ञानको क्षेत्रमा सबैभन्दा अघि छ र आज यहाँ निहित ज्ञानको समानता गर्न सकिन्न।

धन्वन्तरिले एकपटक आफ्ना शिष्यलाई सम्झाउँदै भनेका थिए - ईश्वरले कुनै पनि वनस्पतिको निर्माण व्यर्थ गर्नुभएको छैन, सानाभन्दा साना बिरुवाको पनि आफ्नै महत्व छ, आवश्यकता छ- त्यसको गुणलाई बुझ्ने र त्यसबाट अनुकूल औषधि बनाउने।

त्यसबेलादेखि आयुर्वेद निरन्तर उन्नतितिर अग्रसर भएर गयो। यसले धेरै ठूलो उचाई प्राप्त गऱ्यो। यसबाट कमभन्दा कम मूल्यमा आयुर्वेदद्वारा ठूलोभन्दा ठूलो लाभ मनुष्यलाई प्राप्त हुन लाग्यो। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान सर्जरीको क्षेत्रमा चाहे जतिसुकै महत्वपूर्ण र सफल भए पनि रोगहरुलाई निर्मूल गर्नमा यो अहिले पनि सफल भएको देखिँदैन। केही एलोप्याथिक

धन्वन्तरिले एकपटक आफ्ना शिष्यलाई सम्झाउँदै भनेका थिए - ईश्वरले कुनै पनि वनस्पतिको निर्माण व्यर्थ गर्नुभएको छैन, सानाभन्दा साना बिरूवाको पनि आफ्नै महत्त्व छ, आवश्यकता छ- त्यसको गुणलाई बुझ्ने र त्यसबाट अनुकूल औषधि बनाउने।

औषधिद्वारा केही रोगलाई केही समयका लागि दबाउन सकिए पनि रोगको निदान गर्ने युक्ति भने यो सँग छैन।

मैले आफ्नो संन्यासजीवनमा हिमालयको कुना-कुना चाहारेँ तपस्वीहरु, संन्यासीहरुको खोजीमा। साथै हिमालयको एउटा दुर्गम स्थानमा कुनै आयुर्वेदका ज्ञाता बस्दछन् जसलाई औषधिहरुको जानकारी छ भन्ने जब मलाई थाहा हुन्थ्यो तब म उनीकहाँ गएर अवश्यै ज्ञान हासिल गर्थें। यसका लागि मलाई जतिसुकै प्रयत्न गर्न परे पनि म पछि पर्दिनथेँ। आफ्नो यस खोजको क्रममा मलाई थाहा भयो कि हिमालय जडिबुटीहरुको भण्डार हो, यहाँ यस्ता जडिबुटीहरु पाइन्छन् जुन आफैमा आश्चर्यजनक छन्। यसद्वारा असम्भव लाग्ने रोगहरु निर्मूल गर्न सकिन्छ तथा यी औषधिहरुद्वारा मानवलाई नयाँ जीवन दिन सकिन्छ।

हिमालयमा यस्ता जडिबुटी पनि पाइन्छन् यदि काटिएको स्थानमा जसको लेप लगाइदिने हो भने केही क्षणमा नै घाउ स्वत: भर्दछ र त्यस स्थानमा घाउ भएको थियो भन्ने थाहै हुँदैन।

मृत्युको मुखमा पुगेको व्यक्तिलाई एक चिम्टी औषधि दिँदा उसमा प्राणको संचार हुन जान्छ। वृद्धत्वलाई रोक्ने, आयुलाई बढाउने र कायाकल्प गर्नमा यी औषधि अद्भूत छन् जसलाई आजको सम्पूर्ण विश्वले अनुभव गरेको छ।

थिएँ। त्यस बेलादेखि अहिलेसम्म मेरो प्रत्येक क्षण जनसेवाका लागि नै व्यतीत भइरहेको छ। मलाई यस खोजीमा कैयौं श्रेष्ठ जडिबुटीहरुबारे थाहा भयो। यस कार्यमा जो वैद्य, चिकित्सकहरुको सहयोग तथा मार्गदर्शन प्राप्त भयो, त्यो आफैमा अन्यतम् छ।

अहिलेसम्म मानिसहरु मलाई ज्योतिष, मन्त्रज्ञ र तन्त्रज्ञको रुपमा नै जान्दछन्। यस्तो यसकारण भयो कि मैले लोककल्याणका साथै लुप्त भइरहेको विधाहरुलाई पनि समाजमा पुनर्स्थापित गर्ने निश्चय गरेको थिएँ। अत: पहिले मैले ज्योतिषको उत्थान गरेँ। आज ज्योतिष सम्पूर्ण विश्वमा पूर्ण सम्मानका साथ स्थापित भएको छ। ठीक यसै प्रकार मैले विभिन्न तन्त्र एवं मन्त्रहरुको पनि पुनरुद्धार गरेँ। आफ्नो यसै भावनानुरुप मैले आयुर्वेदको क्षेत्रमा पनि कार्य गरेको छु र दुर्लभ जडिबुटीहरुको बारेमा मानिसहरुबाट सटिक र प्रामाणिकरुपमा पाएका ज्ञानलाई संग्रह गरेर त्यसलाई सर्वसुलभ बनाउने प्रयास पनि गरेँ।

यो मेरो सौभाग्य रह्यो कि मलाई कैयौं पटक हिमालयको दुर्गम स्थानहरुमा जाने अवसर प्राप्त भयो। त्यसबेला यस्तो लाग्थ्यो कि हिमालय नै मेरो घर हो। बिस्तारै मलाई यति धेरै जानकारी भयो कि मैले जहाँ कुनै प्रकारको जडिबुटी पाउन सकिन्छ भनेर अनुमान गर्थें, त्यहाँ त्यस प्रकारको जडिबुटी प्राप्त हुन्थो। यस्ता जडिबुटी जनसाधारणको पहुँचभन्दा पर छन्। यति मात्र होइन, यी जडिबुटीहरुबाट जुन औषधिहरु र लेप तयार हुन्छ, ती आफैमा अन्यतम् छन्।

मैले बालकैदेखि आयुर्वेदका ग्रन्थहरुको अध्ययन गरेँ, सबै ग्रन्थमा यो अवश्य लेखिएको छ कि हिमालयमा लाखौं प्रकारका जडिबुटी वा औषधिहरु पाइन्छन् जुन आफैमा अद्वितीय छन्, जुन मानवजातिको कल्याणका लागि विशेषरुपले सहायक छन्, जसको प्रभाव तुरुन्तै र अचूक हुन्छ, यी कुरा त लेखिएका छन् तर अन्य कुनै वर्णन उपलब्ध छैन।

यस अति नै अल्पज्ञानको आधारमा ती दिव्यौषधिहरुको पहिचान र तिनको चमत्कारिक प्रभावलाई देखेर म आश्चर्यचकित भएँ वास्तवमा नै यी दिव्य औषधिहरु हुन्, जुन आफैमा अन्यतम् छन्। यिनीहरुको प्रभाव तत्काल र अचूक छन्, यिनीहरुले यस्ता रोगहरुमा पनि पूर्णरुपमा नियन्त्रण गर्न सके जुन कठिन र असम्भव हुन्छन्। ❑

महिलाहरूको व्यापक रोग कष्टार्तव (Dysmenorrhoea) एवं त्यसको उपचार

–डा.उषा महर्जन
बी.ए.एम.एस्

कुनै पनि उमेरका महिलाहरुमा कष्टका साथ मासिक स्राव हुने रोगलाई कष्टार्तव (Dysmenorrhoea) भनिन्छ। यसैलाई रजःकृच्छता वा दुःखार्तव पनि भनिएको छ ।

स्त्रीरोगहरुको बीचमा यसको विशेष महत्व छ । सरदर ५० प्रतिशत महिलाहरु मासिक स्राव हुने बेलामा दुखाइको अनुभव गर्छन् । तिनीहरुमध्ये केही महिलाहरुमा खप्न नसकिने किसिमको तीव्र दुखाइ हुन्छ। यो दुखाइ मासिक स्राव हुनुभन्दा अथवा त्यो शुरु भएपछि बीचमा हुन्छ ।

आयुर्वेदका संहिता ग्रन्थहरुमा कष्टार्तव अथवा रजःकृच्छता नामले छुट्टै रोगको वर्णन पाइँदैन । योनिव्यापद्हरुमा उदावर्ता नामक रोगमा कष्टका साथ रजःस्राव हुने लक्षणको उल्लेख पाइन्छ ।

भेदहरु :

कारणको आधारमा यसका तीन प्रकार मान्न सकिन्छ :-

(१) आकुञ्चनजन्य अथवा प्राथमिक (Spasmodic primary)

(२) कलाजन्य (Membranous)

(३) रक्ताधिक्यजन्य अथवा द्वितीयक (Congestive or Secondary)

(१) **आकुञ्चनजन्य :**

यो प्रायः स्वस्थ बालिकाहरुमा १३-१८ वर्षको उमेरमा मासिक स्राव शुरु हुने बेलामा अथवा मासिक स्राव र गर्भाशयको (पाठेघर) संकोचन हुन्छ । यसबाहेक श्रोणिप्रदेशमा (नाभिदेखि तलको भाग) यसको कुनै कारण भेटिँदैन। यो उमेर बढ्दै गएपछि अथवा गर्भवती भएपछि घटेर जान्छ ।

लक्षण : यसमा नाभिको तलको भागमा (तल्लो पेट) तीव्र आकुञ्चन अर्थात् कडा किसिमको खुम्चने, बटार्ने, घोच्ने किसिमको दुखाइ लगातार हुन्छ। यो दुखाइ मन्द पनि हुन

सक्छ। यो कम्मर वा गोडातिर सर्ने गर्छ ।

- यो दुखाइ मासिक स्राव (महिनावारी) हुनुभन्दा केही समय पहिले अथवा स्राव हुने बेलामा शुरु हुन्छ र १२ देखि २४ घण्टासम्म यसको वेग हुन्छ जसमा निकै कष्ट अनुभव हुन्छ। सामान्यतया २ दिनपछि यो कम भएर जान्छ ।

- प्रभावित महिलाको अनुहार हरिताभ -पाण्गु वर्ण (अलि फुस्रो-सेतो) हुन्छ ।

- साथमा बढी पसीना आउने, टाउको दुख्ने, मूर्च्छा पर्ने हुन सक्छ। वाकवाक लागी वमन हुन सक्छ ।

- बारम्बार मूत्र त्यागको वेग हुन्छ ।

चिकित्सा :

औषधिद्वारा उपचार आवश्यक हुन्छ । वेदनाशामक औषधिको प्रयोगद्वारा वेदनाको शमन हुन्छ, शरीरलाई विश्राम पनि हुन्छ। कहिलेकाहीँ विस्फार एवं लेखन शस्त्रकर्म आवश्यक हुन सक्छ ।

(२) **कलाजन्य :**

यो आकुञ्चनजन्य कष्टार्तवकै एक तीव्र प्रकार हो । यसमा दुखाइका साथ गर्भाशय अन्तःकलाका टुक्रा अलग्गिएर Cast को रुपमा मासिक स्रावसँगै निस्कन्छन् । तिनीहरुको स्वरुप माइक्रोस्कोपबाट हेर्दा गर्भाशय अन्तःकलाजस्तै हुन्छ ।

चिकित्सा : यो कष्टसाध्य अवस्था हो । यसमा आकुञ्चनजन्य कष्टार्तवजस्तै चिकित्साको व्यवस्था गर्नुपर्छ ।

(३) **रक्ताधिक्यजन्य** :

यो स्पष्ट कारणहरुबाट हुने मासिक स्राव हुने बेलाको दुखाइ मान्न सकिन्छ । श्रोणिगत अवयवहरुमा रगत बढी जम्मा हुनु यसको कारण हुन्छ । रगत संचय हुने र दुख्ने निम्न अवस्थाहरुमा हुन सक्छ :-

सम्बन्धित अंगहरुको शोथको अवस्था (Infamatory condition)

सन्तानोत्पादक अङ्गहरुमा अर्बुद गर्भाशयको अप्राकृतिक स्थिति (Mal-position)

जीर्ण बिबन्ध(Hapitual Constipation)

लक्षण :

- केही महिलाहरुमा गर्भाशयको ग्रीवामा (तल्लो भाग) अत्यन्त कडापनको अनुभव हुन्छ ।

- गर्भाशयबाट विकृत तन्तुहरुलाई निकाल्न खोजेको अवस्थामा बढी दुख्छ ।

- शोथजन्य अवस्थामा पेटमा निरन्तर वेदना (दुखाइ) हुन सक्छ जुन मासिक स्राव हुँदा बढ्छ ।

सामान्यतया रोगी महिलामा शिरःशूल (टाउको दुख्ने) पृष्ठशूल (पिठ्यूँ दुख्ने) र जाँघहरु दुख्ने हुन्छ । यी लक्षणहरु मासिक स्राव शुरु भएपछि प्राय : हराएर जान्छन् ।

चिकित्सा : कारणअनुसार चिकित्सा गर्नुपर्छ ।

आयुर्वेदीय सामान्य चिकित्सा :

(१) निदानपरिवर्जन : प्रायः आर्तवकालमा शीतल आहारविहार र अपथ्य सेवन यसको कारण हुन्छ । अतः चिसो खाने कुरा, पेय आदिको सेवन गर्न छाड्नुपर्छ ।

(२) संशमन : रजःप्रर्तिनी वटी १-२ गोली बिहान-बेलुका तातो पानीसँग खान दिनुपर्छ ।

अथवा - नष्टपुष्पान्तक रस १२५ मि.ग्रा.-५०० मि.ग्रा. को मात्रामा बिहान-बेलुका तातो पानीसँग दिनुपर्छ अथवा यवक्षार १ ग्राम - दशमूल क्वाथ (५० मि.लि. को मात्राको अनुपानसँग) बिहान - बेलुका खान दिनुपर्छ । अथवा, कुमार्यासव १० मि.लि मात्रामा भोजनपछि समान पानी मिसाएर बिहान-बेलुकी खान दिनुपर्छ ।

(३) वर्तिप्रयोग : अपामार्गादिवर्ति बनाई योनिमा राख्नाले रोकिएको मासिक स्राव हुन थाल्छ ।

(४) पथ्य : पौष्टिक आहारको सेवन, तातो पानी खाने, उचित व्यायाम गर्ने गर्नुपर्छ ।

अन्य उपयोगी औषधिहरु :

- कालो तिल (१० ग्राम), २०० मि.लि पानीमा पकाई सख्खर वा चाकु मिसाएर खान दिनुपर्छ ।

- मेथी राखेर पकाएको पानीमा चाकु मिसाएर दिनाले पनि फाइदा गर्छ ।

प्रचलित फार्मेसी योगहरु :

M2 Tone सिरप - चम्चा बराबर पानीका साथ बिहान बेलुका ३ पटक मासिक स्राव हुनु भन्दा १ हप्ता पहिलेदेखि खान दिनुपर्छ । ❑

नाडी परीक्षाबाट वात, पित्त र कफ अर्थात् गर्मी तथा साध्य-असाध्यको ज्ञान अवश्य नै हुन्छ तर यसबाट सारा रोगहरुको ज्ञान हुँदैन । वैद्य-विनोदकारको भनाइ छ– वैद्यले निदान पञ्चकबाट रोगको ज्ञान भएपछि नाडी, मूत्र र जिह्वाको परीक्षा गर्नुपर्छ । योगचिन्तामणिका लेखक भन्छन्– जुन वैद्यले नाडी, मूत्र र जिह्वाको परीक्षा जान्दैन, त्यसले मनुष्यको जीवन नष्ट गर्छ र सफलता र यश पनि पाउँदैन ।

स्त्रीको बायाँ अङ्गको नाडी हेरिन्छ र पुरुषको दाहिने अङ्गको नाडी हेरिन्छ । यसको कारण यो छ कि महिलाहरुको नाभिमा कूर्म नाडीको मुख माथितिर हुन्छ जबकि पुरुषको कूर्म नाडीको मुख तलतिर हुन्छ ।

नाडी हेर्ने नियम

सुतिराखेको, व्यायामबाट भर्खर फर्केको, तेल मालिस गरिसकेको, भोकाएको, तिर्खा लागेको, आगो तापेर आएको, भोजन गरिराखेको वा भर्खर भोजन सकिएको, घाममा हिँड्दै आएको अथवा भर्खरै कुनै परिश्रमबाट फर्केको मानिसको नाडी हेर्नु हुँदैन । यस्तो अवस्थामा नाडीको सही ज्ञान हुँदैन ।

नाडी हेर्ने बेलामा ३ पटकसम्म नाडीमा छामेर हात छाडीदिनुपर्छ अर्थात् ३ पटक नाडी हेर्नुपर्छ, अनि मात्र रोगको पक्का निर्णय गर्नुपर्छ ।

रोगी मरणासन्न छ भने हातको नाडीको चाल हुँदैन । त्यस बेलामा पैतालाको कुर्कुच्चा, नाक, घाँटी तथा लिङ्गको नाडी पनि हेर्नुपर्छ ।

नाडी हेर्ने रीति

जुन रोगीले मलमूत्र त्यागिसकेको छ, सुखले बसेको छ र दुवै तिघ्राका बीचमा दुवै हातहरु राखी छाडेको छ, त्यस्ता पुरुषको नाडी राम्ररी हेर्नुपर्छ ।

वैद्यले आफ्नो बायाँ हातले रोगीको हात समाई दायाँ हातका ३ औंलाले रोगीको दायाँ हातको मणिबन्ध अर्थात् बूढी औंलाको तलको भागमा समाएर नाडीको विचार गर्नुपर्छ। हातको बूढी औंलाको मुनिको धमनी नाडी जीवको साक्षी हुन्छ अर्थात् त्यसले जीवन भए-नभएको संकेत गर्छ र शरीर स्वस्थ वा अस्वस्थ भएको पनि जनाउँछ ।

वैद्यले आफ्नो दायाँ हातको चोरी, माझी र साहिँली औंला रोगीको नाडी हुने ठाउँमा राख्नुपर्छ र बायाँ हातले त्यस हातको कुहिनोको नाडीलाई थिच्नुपर्छ । नाडीमा चोरी औंला मुनि वायुको स्थान छ, त्यसबाट दोस्रो पित्तको र तेस्रो कफको स्थान हुन्छ । यदि रोगीलाई वातले सताएको छ भने वैद्यको चोरी औंलामुनि नाडी फड्कन्छ, पित्त अधिक छ भने माझी औंलामुनि र कफ अधिक छ भने साहिँलीका औंलामुनि नाडी फड्कन्छ । वात र पित्तको चाप भए चोरी र माझी औंलाको बीचमा, वात र कफको प्रकोप छ भने चोरी र साहिँली औंलाको बीचमा नाडी फड्कन्छ, सन्निपात छ भने तीनओटै औंलामुनि नाडी चलेको थाहा पाइन्छ ।

नाडीको चाल

वातको प्रकोप हुँदा नाडीको चाल जुका र सर्पको जस्तो हुन्छ, पित्तको कोप हुनाले कुलिङ्ग (भँगेरो) र भ्यागुताको जस्तो हुन्छ, कफको कोपमा हाँस र परेवाको चालजस्तै हुन्छ। कसैको मत यस्तो पनि छः वायुको कोप हुँदा नाडीको चाल बाङ्गोटिङ्गो भएर जान्छ, पित्तकोपमा नाडी छिटो गतिले चल्छ र कफको कोपमा मन्द गतिले चल्छ। कसैको अर्को मतानुसार वायुको प्रकोप हुँदा नाडीको गति बाङ्गो, पित्तको कोपमा चञ्चल र कफको कोपमा नाडीको गति स्थिर हुन्छ। यी सबैको आशय यौटै छ, भन्ने तरीका मात्र फरक छ।

दुई दोषहरुको प्रकोपको अवस्थामा नाडीको चाल बेग्लै खालको हुन्छ। वात र पित्तको कोप भएको बेलामा नाडी कहिले सर्पको चालमा र कहिले भ्यागुताको चालमा चल्छ। वायु र कफको प्रकोप हुँदा नाडी कहिले सर्प र कहिले हाँसका चालमा चल्छ। पित्त र कफको प्रकोप भएको बेलामा नाडीको गति नाडी कहिले भ्यागुताको जस्तो उफ्री उफ्री चल्छ भने कहिले हाँस र मयूरजस्तो बिस्तारै चल्छ। तीनै दोषहरु प्रकोप हुँदा नाडी लावा, तित्रा र बट्टाईंको जस्तै चालमा चल्छ हाँसको चालले चल्छ। यदि नाडीमा हात राख्ने बित्तिकै पहिले सर्पको चाल, त्यसपछि भ्यागुताको चाल र अन्तमा हाँसको जस्तो चाल हुन्छ भने रोगलाई साध्य सम्झनुपर्छ, यसको विपरीत चाल भए रोगीलाई असाध्य सम्झनुपर्छ। काठ फोर्ने चराले जसरी आफ्नो चुच्चोले रुखको हाँगामा जोडले ठुँग्ने गर्छ, त्यस्तै प्रकारले सन्निपातको रोगीको नाडी सुस्तरी तर ठक्कर दिएर चल्दछ।

जय गुरुदेव !

२०६७ भाद्र महिनाका शुभ समयहरू

भाद्र ६, १३, २० र २७ गते (आइतवार)
सर्वश्रेष्ठ– दिन ६:००–६:४८
रात्रि ६:४८–७:३६, ३:३६–४:२४
श्रेष्ठ– दिन ६:४८–१०:००
रात्रि ८:२४–१०:००, ४:२४–६:००

भाद्र ७, १४, २१ र २८ गते (सोमवार)
सर्वश्रेष्ठ– रात्रि ७:३६–९:१२
श्रेष्ठ– दिन ६:००–७:२४, १०:४८–१:१२, ३:३६–५:१२
रात्रि ९:१२–१०:००, १:१२–२:४८

भाद्र १, ८, १५, २२ र २९ गते (मंगलवार)
सर्वश्रेष्ठ– रात्रि ७:३६–९:१२, ३:३६–४:२४
श्रेष्ठ– दिन ६:००–८:२४, १०:००–१२:२४, ४:३६–५:१२
रात्रि ९:१२–१०:००, १२:२४–२:००, ४:२४–६:००

भाद्र २, ९, १६, २३ र ३० गते (बुधवार)
सर्वश्रेष्ठ– दिन ३:३६–४:२४
रात्रि ९:१२–१०:४८
श्रेष्ठ– दिन ७:३६–९:१२, ४:२४–६:००, ११:३६–१२:००
रात्रि ६:४८–९:१२, २:००–६:००

भाद्र ३, १०, १७, २४ र ३१ गते (बिहीवार)
सर्वश्रेष्ठ– रात्रि ७:३६–९:१२
श्रेष्ठ– दिन ६:००–८:२४, १०:४८–१:१२, ४:२४–६:००
रात्रि ९:१२–१०:००, १:१२–२:४८, ४:२६–६:००

भाद्र ४, ११, १८ र २५ गते (शुक्रवार)
सर्वश्रेष्ठ– रात्रि १:१२–३:३६
श्रेष्ठ– दिन ६:४८–१०:२४, १२:१२–१:१२, ४:२४–५:१२,
रात्रि ८:२४–१०:४८, ४:२४–६:००

भाद्र ५, १२, १९ र २६ गते (शनिवार)
श्रेष्ठ– दिन १०:३६–१२:२४, ३:३६–५:१२,
रात्रि ८:२४–१०:४८, २:००–३:३६, ४:२४–६:००

नोट:
दिन–भन्नाले बिहान ६:०० देखि साँझ ६:०० सम्म
रात्रि–भन्नाले साँझ ६:०० देखि अर्को बिहान ६:०० सम्म

परमपूज्य सद्‌गुरुदेव डा. नारायणदत्त श्रीमालीज्यूद्वारा रचित 'ज्योतिष और काल निर्णय' ग्रन्थमा आधारित।

प्रकृतिको विचार

गर्भावस्थामा शरीरको निर्माण हुने बेलामा शरीरका तत्वहरुको अनुपालनमा केही थपघट हुँदा त्यसको प्रभाव जीवनभरि रहिरहन्छ। त्यही अनुसार मानिस-मानिसको शरीरको वनौट, बढ्ने, क्षमता, पाचनशक्ति, विचार गर्ने शक्ति आदि फरक हुन जान्छ। यसरी प्रत्येक मानिसको वनौट आदिको आधारमा शरीरको रचनाअनुसार मुख्य तीन किसिमका प्रकृतिहरु हुन्छन्- वात प्रकृति, पित्त प्रकृति र कफ प्रकृति । प्रकृतिको निर्माण पुरुषको वीर्य, स्त्रीको आर्तव (स्त्रीबीज-Ovum), गर्भावस्थाको भोजन (उचित वा कम पोषण), रहन-सहन, व्यवहार अनुसार जुन दोषको प्रधानता हुन्छ त्यही अनुरुप हुन्छ ।

(क) वात प्रकृति - वात प्रकृति हुने मानिसको शरीरको रङ कालो हुन्छ, शरीर दुब्लो हुन्छ, स्वभाव चञ्चल हुन्छ, केशहरु कम हुन्छन, दाँतहरु साना हुन्छन् । त्यो मानिस धेरै बोल्ने र लोभी हुन्छ । त्यसमा सत्व गुण निकै कम हुन्छ। त्यसले अमिलो कुरा बढी रुचाउँछ, तेल आदि मालिस गर्दा सुखको अनुभुव गर्छ ।

(ख) पित्त प्रकृति - पित्त प्रकृति हुने मानिसको शरीरको रङ गोरो हुन्छ अथवा पहँलो सेतो मिसिएको हुन्छ, आँखाहरु अलि पहँला देखिन्छन्, शरीर कोमल हुन्छ । त्यसको स्वभाव कडा र चाँडै रिसाउने हुन्छ तर कुरा बुझाउँदा छिट्टै नरम भएर जान्छ। त्यसले आफ्नो प्रशंसा मन पराउँछ, शीतल पदार्थ बढी रुचाउँछ, पिरो, अमिलो कुरा त्यति रुचाउँदैन ।

(ग) कफ प्रकृति - कफ प्रकृति हुने मानिसको शरीरको रङ श्याम, सुन्दर र चिल्लो देखिन्छ, शरीर मोटो हुन्छ। आँखा सेता हुन्छन्, केशहरु काला र घना हुन्छन्। त्यो व्यक्ति गम्भीर कुरा गर्न, संङ्गीत मन पराउने, सहनशील र भोगी हुन्छ ।

(घ) अन्य प्रकृतिहरु - जसमा वात र पित्त प्रकृति दुवैका लक्षण हुन्छन् । त्यसलाई वातपित्त प्रकृति भनिन्छ । जसमा वात र कफ प्रकृतिका लक्षण हुन्छन् त्यसलाई वातकफप्रकृति भन्दछन् । जसमा पित्त र कफ प्रकृतिका लक्षण हुन्छन्। त्यसलाई पित्तकफप्रकृति भनिन्छ। जसमा तीनओटै दोषका लक्षणहरु हुन्छन् त्यो मानिको प्रकृति त्रिदोषज मानिन्छ। शुद्ध वात, शुद्ध पित्त र शुद्ध कफ प्रकृति भएको मानिस विरलै पाइन्छन्,

दुई दोष मिलिजुली बन्ने प्रकृतिहरु नै बढी भेटिन्छन् । केही विद्वान्हरुले यस्तो पनि लेखेका छन् - शरीरको रङ पूर्वाचार्यहरुको भनाइअनुसार प्रत्यक्ष अनुभव गर्न पाइन्न । यो कुरा अलि युक्तिसंगत भन्न पनि गाह्रो छ। त्वचाको रङ पृथ्वी तत्वमा निर्भर गर्छ - युरोपियन, कश्मीर आदि शीत देशका बासिन्दाहरु गोरा हुन्छन्। मद्रास तथा अबीसिनियाका बासिन्दा काला हुन्छन्। चीनिया र जापानीहरु पहँला हुन्छन्। जहाँ सबै रङका मानिस हुन्छन्, त्यहाँ रङको विचार गर्नुपर्छ । जहाँ सबै गोरा अथवा काला हुन्छन् त्यहाँ प्रकृति परीक्षा गर्ने बेलामा शरीरको रङको विचारको आधारमा मात्र प्रकृतिको ज्ञान हुँदैन। प्रकृतिको विचार गर्न सहायक अनेक तथ्यहरुमा रङ पनि हुन्छ ।

जसरी विषबाट उत्पन्न भएको जीव (कीट) विषद्वारा पीडित हुँदैन त्यस्तै प्रकृतिको रुपमा रहेको दोषको प्रकोप दोषले उक्त प्रकृति हुने मानिसलाई खासै पिर्दैन। प्रकृतिको रुपमा रहेको दोषको प्रकोप अथवा शमन हुँदैन । त्यसमा जीवन अवधिभित्र कुनै परिवर्तन पनि हुँदैन। त्यो मृत्युकालसम्म प्रकृतिको रुपमा रहिरहन्छ। उक्त दोषका कारण सम्बन्धित मानिसलाई कुनै ठूलो रोग त लाग्दैन तर हातखुट्टा फुट्ने (वात), बढी पसिना आउने (पित्त), धेरै निद्रा लाग्ने (कफ) जस्ता लक्षणहरु भइरहन्छन् । जय गुरुदेव !

१) ज्वानु

यो पाचक, उत्तेजक, वायु अनुलामक हुन्छ। यसको फूल (सत्व), अर्क, तेल सबै बजारमा पाउन सकिन्छ।

ज्वानु, सिंधे नुन, हिङ, जङ्गी (सानो) हर्रो यी प्रत्येकको ३०-३० रत्ती (करीब ३ ग्राम) कूटी मसिनो धुलो पारी छानेर मिसाई चूर्ण तयार पार्ने। यो चूर्ण भोजनपछि ५ लालको (६२५ मि.ग्रा) मात्रामा दिनको २-३ पटक खाँदा अजीर्ण, गानुगोला तथा शूल निको हुन्छ। ज्वानुको तेल ५ थोपा, बबुलको गुँद ३० थोपा दुवैलाई राम्ररी मिलाई १/२ औंस पानीमा मिसाएर खानाले अजीर्ण र वायुविकारमा फाइदा गर्छ।

शुद्ध हीराकसीस १/२ लाल (६.२ मि.ग्रा.) ज्वानुको अर्क २.५ तोला (३० मि.लि.), चिराइतोको काढा पानी २.५ तोला सबैलाई मिलाएर दिनमा २ मात्रा गरी खानाले रगतको वृद्धि भई शरीरको बल बढ्छ। २० भाग उम्लिरहेको पानीमा ३ भाग चिराइतोको धूलो १५ मिनेटसम्म रहन दिनाले चिराइतो पानी तयार हुन्छ।

ज्वानुको चूर्ण, सुकमेलको चुर्ण, मरिच र सुठोको चूर्ण सबैको ३-३ ग्राम मिसाएर ३ मासाको मात्रा गरी दिनमा २ पटक पानीसँग खाँदा पाचन राम्रो भएर वायुको शमन हुन्छ।

२) हिङ

यो सुगन्धित द्रव्य हो। यो गरम हुन्छ। यसलाई शुद्ध गरेर प्रयोग गर्नुहुन्छ। यसले अजीर्ण, हैजा, पेट फुल्ने रोगमा हित गर्छ, मूर्च्छा पर्ने समस्या पनि हराउँछ।

हिङ ५ लाल (करीब ६२५ मि.ग्रा.), तातो पानी १५ तोला (२०० मि.लि.) मा मिसाएर गुदद्वारमा पिगकारी दिएमा अपान वायु बन्द भएर शूल भएकोमा फाइदा गर्छ।

हिङ, सुठो, मरिच, पिप्ला, ज्वानु, प्रत्येक ५ ग्राम मिसाई पिनेर कपडछान गर्नू। यसलाई हिंगादि पाचक भनिन्छ। यो १/२ ग्रामदेखि

ज्वानो

हिङ

बोझो

लसुन

१ ग्रामको मात्रामा मनतातो पानीसँग खाएमा अजीर्ण र अग्निमान्द्य निको हुन्छ । हिङ, ज्वानु, सिधेनुन, जंगी हर्रो प्रत्येक १० ग्राम मात्रामा पिनेर कपडछान गरी मिसाउनू । यो चूर्ण ५ ग्राम मात्रामा मनतातो पानीसँग खान दिएमा अजीर्णसम्बन्धी शूल निको हुन्छ ।

हिङ र मुसब्बर दुवै समभाग मिलाएर १ लालको (२५ मि.ग्रा.) गोली बनाई नित्य बिहान-बेलुका महका साथ कुभिण्डोको रससँग एक महिनासम्म खाएमा हिस्टेरिया निको हुन्छ ।

३) बोझो

बोझोको धुलो ३० ग्राम उमालेको पानी २५० मि.लि.मा ६ घण्टासम्म भिजाएर राख्ने । त्यो पानी २.५ तोला (३० मि.लि.) मात्रामा दिनमा ३ पटक खानाले खोकी तथा स्वरभंग (बोली बस्नु) मा फाइदा गर्छ, तागत पनि दिन्छ ।

बोझो ६० ग्राम, चिराइतो ३० ग्राम, उमालेको पानी ५०० मि.लि. मा ६ घण्टासम्म भिजाएर राख्नू । त्यो पानी ३० मि.लि. को मात्रामा दिनको ३ पटक सेवन गर्नाले पूरा तागत दिन्छ ।

बोझो ६० ग्राम, धनिया ३ ग्राम, मरिच १.५ ग्राम र पानी ५०० मि.लि. सबैलाई पकाउने । २५० मि.लि. जति बाँकी छँदा उतार्ने । यो पानी २.५ तोलाको (३० मि.लि.) हिसाबले दिनमा ३ पटक खाएमा पुरानो अतिसारलाई फाइदा गर्छ । बच्चालाई सानो चम्चाको १ चम्चा (५ मि.लि.) दिनुपर्छ ।

४) लसुन

यो गरम हुन्छ । यसले कब्जियत गर्छ , टुटेको हाड आदिलाई जोड्ने काम गर्छ , घाँटीलाई हित गर्छ , बल र बुद्धि बढाउँछ । आँखालाई हित गर्छ । यसले हृदय रोग, जीर्ण ज्वर, गुल्म (गानु), अरुची, खोकी, शोथ, बाथको रोग, श्वास, जुका र कफको विकार निको पार्छ ।

५) जिरा

यो अग्निदीपक र भोक जगाउने तथा सुगन्धयुक्त हुन्छ । जिरा, हर्रो, मरिच, सुठो, पिप्ला, धनिया, प्रत्येकको धुलो बनाई १२५ मि.ग्रा. मात्रामा मिसाई बिहान बेलुका खान दिएमा वमन रोकिन्छ ।

अथवा जिरा, कालो नुन, मरिच यी प्रत्येकको चूर्ण १२५ मि.ग्रा. मिसाएर खाएमा पनि वमन रोकिन्छ ।

६) दालचिनी

यो बजारमा सर्वत्र पाइन्छ । धेरै बाक्लो र खस्रो खालको राम्रो हुँदैन, मसीनो र पातलो राम्रो हुन्छ । यसको गुण सुकमेलको जस्तै अर्थात् भोक जगाउने, पाचन गर्ने, तागत दिने र वायुको शमन गर्ने हुन्छ । यसले मन्दाग्नि, अजीर्ण, पखाला, आम र ज्वरोमा पनि फाइदा दिने गर्दछ ।

दालचिनी ३ ग्राम, सुपको चूर्ण १ ग्राम, जेठीमधुको चूर्ण ३ ग्राम, मिश्री ३ ग्राम, वियाँ निकालेको मुनक्का ३ ग्राम, बोक्रा निकालेको काबुली बदाम ३ ग्राम, तीतो बदाम ३ ग्रामलाई मसिनो गरी पिँधेर २५० मि.ग्रा.को ९० गोली तयार पार्नू । १ गोली दिनमा ५-१० पटक सेवन गर्नाले इन्फ्लुन्जा अर्थात् रुघाको ज्वरोमा फाइदा गर्छ ।

सुठोको चूर्ण ५०० मि.ग्रा., दालचिनीको चूर्ण ५०० मि.ग्रा. र सुकमेलको चूर्ण ५०० मि.ग्रा मिसाई १ मात्रा गर्नू । यो दिनको २ पटक भोजनभन्दा पहिले खान दिएमा अजीर्ण भई पेट फुलेकोमा फाइदा गर्छ ।

७) सुठो

सुकेको अदुवालई सुठो भनिन्छ । यो सुगन्धित, उत्तेजक र पाचक हुन्छ । सुठोको काढा पिउनाले अजीर्ण तथा पेट फुलेकोमा फाइदा गर्छ ।

सुठोलाई गाईको दूधमा चन्दनजस्तो गाढा हुने गरी घोटेर निधारमा लेप गर्नाले टाउको दुखेकोमा फाइदा गर्छ ।

बढी पसिना आई शिताङ्ग भएको अवस्थामा जहाँ बढी पसिना आएको छ, त्यहाँ सुठोको चूर्ण राम्ररी घस्नाले पसिना बन्द भएर जान्छ ।

पखाला र हैजा लागेको अवस्थामा पिँडौला फर्केकोमा यो चूर्ण घस्नाले धेरै नै फाइदा गर्छ ।

सुठो, मरिच, पिप्ला, हिङ, बोझो, कालो नुन, हर्रो यी सबैको समभाग चूर्ण मिसाएर राख्नू । यो चूर्ण ३-६ ग्रामको मात्रामा दिनको २ पटक तातो पानीसँग खानाले अतिसारको बेथा हराउँछ ।

सूठो, अतीस, नागरमोथा, सुगन्धवाल र इन्द्रजौको समभाग चूर्ण राखी बनाएको काँढा खान दिएमा सबै किसिमको दिसा बढी लाग्ने भएकोमा फाइदा गर्छ । यसको मात्रा ५०० मि.ग्रा. देखि २ ग्रामसम्म उमेरको विचार गरेर दिन सकिन्छ ।

सुठो, मरिच, सिँधे नुन, पुरानो गुड समभाग लिएर काँढा बनाउनु र मनतातो गरी बालकलाई खुवाउनु, खोकीलाई अवश्य फाइदा गर्नेछ । मात्रा ५ लाल (६२५ मि.ग्रा.) माथि उमेरअनुसार दिन सकिन्छ ।

८) गुर्जो

यो स्वादमा तीतो हुन्छ । यसले पित्तको शमन गर्छ, रगतलाई सफा गर्छ, पिशाब खोल्छ, ज्वर कम गर्छ र शरीरलाई तागत दिन्छ ।

गुर्जोको ताजा रस (अथवा घन) १०० मि.लि. मह १ ग्राम र सिँधे नुन १ ग्राम यी सबैलाई मसिनो गरी मिलाई छानेर आँखामा गाजलजस्तै गरी लगाएमा आँखाको तिमिर रोग, चिलाउने, मोतिबिन्दुजस्ता अनेक रोगहरुमा फाइदा गर्छ ।

अभ्रक भस्म २ रत्तीलाई गिलोयको रस र मिश्रीसँग खाई माथिबाट गाईको ताजा दूध पिउनाले प्रमेह रोग अवश्य जान्छ । गुर्जोको रस २ तोला (२० मि.लि.), मह ६ ग्राम, बेसार ७५० मि.ग्रा., सेतो चन्दनको धूलो ३ रत्ती (३७५ मि.ग्रा.) सबैलाई मिसाएर बिहान बेलुका खाएमा

जिरा

दालचिनी

सुठो

गुर्जो

जलन सहितको प्रमेह रोगमा फाइदा गर्छ ।

गुर्जोको डाँठ ल्याई कुठेर पानीमा भिजाई राख्दा त्यसको सेतो धूलो जम्न थाल्छ। त्यसलाई सुकाई दिएमा गुर्जोको सत्व (गिलोय सत) तयार हुन्छ । त्यसले तागत दिन्छ, पिशाब पोल्ने समस्या पनि हटाउँछ । यसको मात्रा ३ ग्रामसम्म दिनमा २ पटक चिनीयुक्त दूधसँग दिन सकिन्छ ।

९) अमला

यसको ताजा फलको गुण मलको शोधन गरी शरीरलाई शीतल राख्नु हो । सुकेको फल केही अंशमा कब्ज गर्ने हुन्छ, आउँ तथा पखालामा फाइदा गर्छ ।

अमलाको चूर्ण १ तोला २ माशा, जंगी हर्रोको चूर्ण १ तोला २ माशा, पदमचालको जराको चूर्ण ३ माशा सबलाई १ माना पानीमा १० मिनेट पकाई छान्नू र ५० मि.लि मात्रामा दिनमा २-३ पटक खान दिँदा अजीर्ण र कब्जियतमा फाइदा गर्छ । अमलाको चूर्ण १ तोलामा मह आवश्यकताअनुसार मिसाई दिनको २ पटक खान गरेमा प्रमेह रोग नष्ट हुन्छ ।

१०) हर्रो

यसले रगत सफा गर्छ, रुचि बढाउँछ र दिसा खलास गराउँछ। जंगी हर्रो, पर्वर, इन्द्रजौ, अनन्तमूल, नीम, गुर्जो, सुगन्धवाल सबै ३ तोला ३ माशा लिएर जौकुछ गरेर काढा बनाउने । यो काढा २५-५० मि.लि. मात्रामा दिनको २ पटक खान दिएमा हर समय रहने ज्वरोलाई नाश गर्छ ।

११) त्रिफला

एउटा हर्रो, २ वता बर्रो र ४ वटा अमला मिसाएमा त्रिफला हुन्छ । नेत्ररोगमा त्रिफलाको पानीले अति फाइदा गर्छ । त्रिफलाको चूर्णलाई महमा मिसाएर खानाले प्रेहलाई नाश गर्छ । त्रिफला १/२ पाउ, गोखुर १/२ पाउ पिनेर कपडछान गर्ने । ३ माशादेखि १ तोलासम्मको मात्रा महमा मिसाई दिनमा २ पल्ट सेवन गर्नाले

अमला

हर्रो

त्रिफला- हर्रो, बर्रो र अमलाको समिश्रण

पिसाब रातो, पहेँलो सेतो हुने प्रमेह रोग कम भएर जान्छ ।

अथवा- त्रिफला र त्रिकटु (सुठो, मरिच, पिप्ला) कुटेर किपडछ्यान गरी समभाग मिसाएर राख्नु । यो चुर्ण ६ माशा मात्रामा महमा मिसाई खानाले सबै किसिमको प्रमेह रोग निको भएर जान्छ । त्रिफलाको चूर्ण ६ माशा मह ६ माशा र घिउ ४ माशा सबै मिसाई नित्य खाने गर्नाले नेत्ररोगलाई हित गर्छ ।

१२) नीम

यसको मुख्य गुण बोक्रामा हुन्छ । यसले ज्वरो, कमलपित्त र मधुमेह रोगमा फाइदा गर्छ । बोक्रा तथा पकाएको पानीले घाउ धुने गर्नाले फाइदा हुन्छ ।

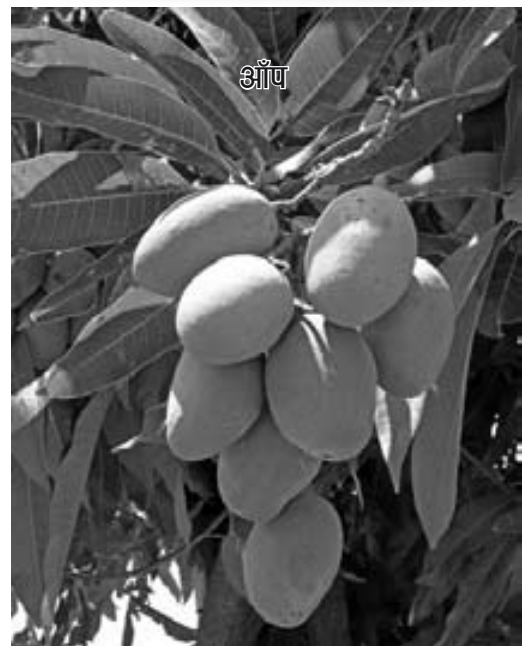
नीमको बोक्राको चूर्ण १ माशा ५ लाल, दालचिनी चूर्ण २.५ लाल मिसाएर १ मात्रा गरी दिनमा २ मात्रा खाएमा ज्वरोलाई फाइदा गर्छ । यसले रगत सफा गर्छ र तागत पनि दिन्छ । नीमको पात वा बोक्रा पकाएको पानीले धुने गर्नाले कुष्ठ र आतशको घाउलाई समेत फाइदा गर्छ । त्यस्ता लागि १० तोला (१२० ग्राम) नीमको बोक्राको चूर्णलाई १.५ माना (७५० मि.लि) पानीमा १० मिनेट उमाल्नुपर्छ ।

१३) केरा

यसको काँचो फलले दिसा बढी लागेको रोक्न मद्दत गर्छ । पाकेको फलले दिसा खलास गर्छ । यसले पुरानो आउँ र पखालामा फाइदा गर्छ । पाकेको केरा १ कोसा, मनतातो दूध १० तोला राम्ररी मिसाई दिनमा २-३ पल्ट खान दिएमा पखालामा फाइदा गर्छ ।

काँचो केराको तरकारीसँग भात खान दिएमा पखाला लागेको रोकिन्छ ।

१४) आँप

काँचो आँपको कोयाभित्रको गुदीलाई कुटेर त्यसलाई दहीको पानीसँग खान दिएमा आउँ - पखालामा फाइदा गर्छ । काँचो आँपको चटनी बनाएर खाएमा कण्ठरो, वायुसम्बन्धी प्रमेह,

योनीविकार, घाउ र अतिसारलाई फाइदा गर्छ । काँचो आँपको कोयालाई आगोमा पोलेर खाए पनि पखाला रोक्न मद्दत गर्छ ।

पाकेको आँपको रसमा अलिकति सुठोको चूर्ण मिसाएर खाएमा वीर्य, कान्ति र बल बढ्छ ।

जय गुरुदेव !

श्री गुरु गोरखनाथ र नाथ संप्रदाय

महानाथको यो रहस्य

श्री श्री महायोगी गुरु गोरखनाथले आफ्नो वास्तविक रहस्य उजागर गर्दै मत्स्येन्द्रनाथलाई गुरु बनाउन परेको गूढतम कुरा गोरखबानी पदमा यसरी उल्लेख गर्नुभएको छ-

अवधू ईश्वर हमारै चेला,
भाणीजै मछींद बोलिए नाती ।
निगुरी पिरथी परलै जाती
तार्थैं हम उल्टी थापना थापी ॥

"भगवान् शिव मेरो शिष्य हो, मत्स्येन्द्रनाथ प्रशिष्य हो, मलाई कुनै गुरुको खाँचो छैन, कारण म त साक्षात् अलख निरञ्जन परमेश्वर हुँ। मलाई देखेर संसारका अज्ञानी मानिसहरुले पनि कसैलाई गुरु बनाएनन् भने यो संसारलाई गुरुबिहीन नबनाई संसारमा गुरु-शिष्य परम्परालाई जीवन्तता राख्न, अक्षुण्ण राख्न यो परम्परालाई उल्टाई मैले नै मत्स्येन्द्रनाथलाई गुरुरुपमा अँगालेको हुँ ।"

यसरी यो सारा संसारलाई प्रलयबाट बचाउन, साथै यस संसारलाई गुरुविहीन नबनाई गुरु-शिष्य परम्परालाई जीवन्तता दिन श्री श्री महायोगी गुरु गोरक्षनाथ प्रकट भई मत्स्येन्द्रनाथलाई गुरु मानी सारा संसारलाई शिष्य पनि बनेर देखाइदिनुभयो, गुरु पनि बनेर देखाइदिनुभयो र एउटा नयाँ अध्याय, एक नवीनतम शृङ्खलाको शुरुआत गरिदिनुभयो ।

महायोगी गुरु गोरखनाथ र उहाँको सम्प्रदाय

नाथ सम्प्रदायमा महायोगी श्री श्री गुरु गोरखनाथको योगदान, भूमिका अवर्णनीय, अतुलनीय छ । आदिनाथ भगवान् शिव नै गुरु गोरखनाथ हुनुभएको वास्तविक यथार्थसँग धेरै व्यक्तिहरु अनभिज्ञ छन् । 'गर्ग संहिता'मा देवताहरुले महादेवसँग प्रश्न गरेको प्रसङ्ग आउँछ, उक्त प्रसङ्गमा देवताहरुले "हे महादेव ! गोरक्षनाथ कुन देवता हुनुहुन्छ ? उहाँको पूजा, आदरका लागि विधि, मन्त्रहरु के छन् ?" भनी प्रश्न गर्दा भगवान् महादेव यसरी उत्तर दिनुभएको थियो-

"अहमेवा स्मिगोरक्षो मद्रुपं तन्निवोधत, ।

योग मार्ग प्रचाराय मया रुपमिदं धृतम् ॥"

अर्थात् म नै गोरक्षनाथ हुँ, मेरो रुपलाई नै गोरक्षनाथ भनी बुझ्नुहोस् । लोक कल्याणकारी कार्यको लागि, योग मार्गको प्रचार गर्नको लागि मैले नै गोरक्षनाथको अवतार लिएको हुँ ।

यसरी देवताहरुको प्रश्नको उत्तर र योगीराज मच्छिन्द्रको तपस्यादेखि खुशी भई दिनुभएको वरदानस्वरुपको आश्वासनले श्री गोरक्ष आदिनाथ भगवान् शिव हुनुभएको प्रष्टिन्छ । त्यस्तै 'शिव पुराण'को सप्तम अध्यायमा सृष्टिकर्ता ब्रह्माले गोरक्षनाथलाई शिवको अवतार हुनुभएको भनी वर्णन गर्नुभएका श्लोकहरु पाइन्छन्-

शिवो गोरक्षरुपेण, योगशास्त्रं जु गोपह ।
यमाद्यङ् गैर्यथास्थाने, स्थापिता योगिनोऽपिच ॥

भगवान् शिवले गोरक्षरुपमा योग र योगीहरुको रक्षा तथा सारा विश्व कल्याणको लागि योगशास्त्रको सत्यता, यम, नियम आदिद्वारा प्राप्ति हुने उच्चता आदिको बारेमा गोरक्षरुपमा कार्य गर्नुभएको प्रसंग उल्लेख छ ।

भगवान् आदिनाथ श्री गुरु गोरखनाथले दिनुभएका आत्मिक विधि-विधानहरु, साधनात्मक पद्धतिहरु, सिद्धान्तहरु, गोरख दर्शनहरु, योग मार्गका गूढतम् रहस्यहरु एवं ज्ञानहरुलाई आत्मसात् गर्नेहरुलाई गोरख पन्थी भनिन्छ । वास्तविक रुपमा गोरख पन्थीहरु नै सिद्ध योगी अर्थात् नाथ पन्थीहरु हुन् । यिनैलाई नै नाथ योगी भनिन्छ । नाथ योगीहरुको सम्प्रदाय नै वास्तवमा 'नाथ सम्प्रदाय' हो । श्री गुरु गोरखनाथप्रदत्त हठयोगलाई अवलम्बन गर्नेहरुलाई हठयोगी र यिनै हठयोगीहरु, जसले सिद्धान्तलाई पालना गर्दछन्, तिनीहरु नै नाथ योगीमा रुपान्तरण हुने गर्दछन् । यसरी नाथ सम्प्रदायभित्र थुप्रै सम्प्रदायहरु अट्दछन् ।

विशाल र व्यापक अर्थ, परिभाषा समेटेको नाथ शब्दको शुरुआत प्राचीन भएको कुरा त हामीले शुरुमा पनि चर्चा गरिसक्यौं । साधारण अर्थमा र यसको शाब्दिक अर्थमा पनि नाथ शब्दले विशिष्टता र उच्चताको संकेत गर्दछ । मालिक, स्वामी उच्चस्तरका योगी, सद्गुरु आदि थुप्रै अर्थमा नाथ शब्दलाई आदरपूर्वक सम्मानका साथ प्रयोग गरिएको पाउछौं ।

व्यक्तिभित्रका क्षमता, सामर्थ्यलाई आत्मसात् गर्ने, ब्रह्मज्ञान प्राप्त गर्ने क्षमतावान् व्यक्तिलाई नाथ भनिन्छ । मानिसहरु सधैँ इन्द्रियहरुको वशमा छन्, मानिसहरु सधैँ मनको वशमा छन् । यसैले सच्चा योगी महर्षि त्यही हो जसले आफ्ना इन्द्रियहरु एवं मनलाई जितेको हुन्छ । श्री गुरु गोरक्षनाथ गोरखवाणीमा नाथ योगीहरुलाई यसरी परिभाषित गर्नुहुन्छ-

पलै जोबनि जे नर जति ।
काल दुकालां ते नई सती ॥
फुरतै भोजन अलप अहारी ।
नाथ कहै सो काया हमारी ॥

जो मनुष्य बाल्यावस्थादेखि नै किशोरावस्था (यौवनावस्था) हरुमा संयमित जीवन व्यतीत गर्दछन्, जसले आफ्ना इन्द्रियहरुलाई निग्रह राख्दछन्, जो समय असमय जस्तोसुकै परि स्थितिमा पनि सद्ज्ञानको, गुरुको आश्रय लिएर आफ्नो कर्तव्यपथमा अघि बढ्दछन्, सद्ज्ञान सदाचार सद्कर्म सद्विचारमा स्थित रहन्छन्, जो जीवनलाई सधैँ व्यवस्थित राख्नका लागि शरीरको उचित ख्याल राखी अल्प आहार गर्दछन् र सदा स्वस्थ रहन्छन्, जो मनुष्य भौतिक सुखभोगमा आफ्नो समयलाई नष्ट नगरी आत्मस्वरुपमा रमाउँछन्, यस्ता व्यक्तिहरुलाई परब्रह्म आदिनाथले स्वीकार गर्नुहुन्छ । उनीहरु नै साक्षात् परमात्मास्वरुप हुन्छन् र नाथ भन्न लायक हुन्छन् ।

यसरी मानवजीवनलाई व्यवस्थित पार्ने, प्रत्येक कुरालाई ख्याल राख्ने, आत्मस्वरुपमा, आनन्दमा रहने व्यक्ति नै नाथको अधिकारी हुने कुराको उल्लेख छ ।

❑

यस स्तम्भअन्तर्गत हस्तरेखा विज्ञानअनुसार हस्तरेखासम्बन्धी जानकारीहरु पाठकवर्गसमक्ष राख्दै आइरहेका छौं । आशा छ, यसबाट यहाँहरु लाभान्वित हुनुहुनेछ ।

आफ्नो हात आफै हेरौं

सूर्य रेखा

अंग्रेजीमा यस रेखालाई 'सन लाइन' एवं हिन्दीमा 'यश रेखा' पनि भनिन्छ । प्रत्येक व्यक्तिको यस्तो सामान्य इच्छा रहेको हुन्छ कि जीवनमा केही यस्तो कार्य गरौं जसबाट समाजमा आफ्नो कार्यको सराहना होस्, मानिसहरुले आफ्नो विचारलाई आदर गरुन् र आफ्नो मृत्युपछि पनि अक्षय कीर्ति बनिरहोस् । यी सबैको अध्ययनका लागि सूर्य रेखाको सहारा लिनु अत्यन्त आवश्यक छ । सूर्य रेखा नै मानव जीवनमा यश, मान, प्रतिष्ठा, ऐश्वर्य तथा कीर्ति दिलाउन सहायक हुन्छ । यदि कसैको हातमा स्वास्थ्य रेखा, हृदय रेखा र जीवन रेखा जति नै पुष्ट भए पनि सूर्य रेखा कमजोर छ भने त्यस व्यक्तिको जीवनको कुनै महत्त्व हुँदैन । स्पष्ट, गहिरो र निर्दोष सूर्य रेखा नै मानवलाई उच्च तहमा उठाउन सहायक हुन्छ । हस्तरेखा विशेषज्ञका लागि यस रेखाको सूक्ष्म अध्ययन गर्नु अत्यन्त आवश्यक छ ।

तर विद्वान्हरुका अनुसार हत्केलामा केवल सूर्य रेखालाई मात्रै महत्त्व दिनु उचित हुँदैन किनकि जबसम्म हत्केलामा भाग्यरेखा प्रबल हुँदैन तबसम्म सूर्य रेखामाथि पनि विचार गर्नुपर्छ ।

मेरो अनुभवमा यस्तो देखिएको छ कि सबै व्यक्तिको हत्केलामा सूर्य रेखा हुँदैन र यो कुरा पनि सही हो कि सूर्य रेखाको उद्गम पनि बेग्लाबेग्लै हत्केलामा बेग्लाबेग्लै स्थानहरुमा हुन्छ । यसको प्रभाव यसको लम्बाइ तथा स्पष्टताबाट नै अनुभवमा आउँछ । जुन रेखा सूर्य पर्वतसम्म पुग्दैन त्यो रेखा सूर्य रेखा हुन सक्दैन । यहाँ सूर्य रेखाको उद्गम स्थल स्पष्ट गरिन्छ–

१. केही मानिसका हत्केलामा यो रेखा शुक्र पर्वतबाट प्रारम्भ भएर सूर्य पर्वतसम्म जान्छ ।

२. केही हत्केलामा यो रेखा जीवन रेखाको समाप्तिको स्थानबाट प्रारम्भ भएर सूर्य पर्वतसम्म जान्छ ।

३. यसको उद्गम मंगल पर्वतबाट पनि देखिएको पाइन्छ । यहाँबाट प्रारम्भ भएर यो रेखा हृदय रेखालाई काटेर सूर्य पर्वतमा पुग्दछ ।

४. केही हत्केलामा यो रेखा मस्तिष्क रेखाबाट प्रारम्भ भएर सूर्य पर्वतलाई स्पष्ट गर्दछ ।

५. यसको उद्गम हृदय रेखाबाट पनि

भएको देखिएको छ । यहाँबाट यो सूर्य पर्वतसम्म गएको हुन्छ ।

६. कहिलेकाहीँ यो रेखा हर्षल क्षेत्रबाट प्रारम्भ भएर सूर्यसम्म पुग्छ ।

७. कहिलेकाहीँ भने यो रेखा चन्द्र पर्वतबाट प्रारम्भ भएर सूर्य पर्वततिर गएको देखिन्छ ।

८. केही हत्केलामा यो रेखा मणिबन्धबाट प्रारम्भ भएर सूर्य पर्वतमा बाटाका सबै रेखाहरुलाई काटेर गएको देखिन्छ ।

९. हत्केलामा यस रेखा केतु पर्वतबाट प्रारम्भ भएर अनामिकाको मूलसम्म पुगेको देखिन्छ ।

१०. कैयौँ पटक यस रेखाको उद्गम राहु क्षेत्रबाट पनि देखिएको पाइन्छ ।

११. केही हत्केलामा यो रेखा हत्केलाको बीचबाट प्रारम्भ भएर सूर्य पर्वतसम्म पुग्दछ ।

१२. केही हत्केलामा यो रेखा बुध पर्वतबाट प्रारम्भ भएर सूर्य पर्वतसम्म पुग्न सक्षम हुन्छ ।

जहाँसम्म जानकारीमा आएको छ, यस रेखाको उद्गम यहीँ हो । तर यसका अतिरिक्त पनि यस रेखाको उद्गम हुन सक्छन् । तर पाठकहरुले यस कुरालाई ध्यानमा राख्नुपर्दछ कि सूर्य रेखा त्यसैलाई मान्न सकिन्छ जसको समाप्ति सूर्य पर्वतमा हुन्छ ।

यहाँ प्रत्येक उद्गम स्थलबाट प्रारम्भ हुने सूर्य रेखाको संक्षेपमा वर्णन गरिन्छ–

१. प्रथमावस्था:- यो रेखा शुक्र पर्वतबाट प्रारम्भ भएर सूर्य पर्वतसम्म पुग्दछ । यस्तो रेखा आफैमा अत्यन्त अनुकूल मानिन्छ । यस्तो रेखा भएको मानिस आर्थिक दृष्टिले सम्पन्न हुन्छ । जीवनमा पत्नीका अतिरिक्त अन्य कैयौँ स्त्रीहरुसँग सम्पर्क रहन्छ र उनीहरुबाट धन लाभ गर्दछ । अथवा यस्तो व्यक्तिलाई ससुरालीबाट विशेष धन प्राप्त हुन्छ । सही अर्थमा भन्ने हो भने यस्तो व्यक्तिको भाग्योदय विवाहोपरान्त नै हुन्छ र धेरैजसो यस्तो व्यक्तिको भाग्योदय प्रेमिकाको माध्यमबाट भएको देखिएको पाइन्छ । कैयौँ पटक यस्तो व्यक्तिलाई मानिसहरुले गोद लिन्छन् । जसबाट यस्तो व्यक्तिलाई विशेष धन प्राप्त हुन्छ ।

२. द्वितीयावस्था:- धेरै कम हत्केलामा यस्तो रेखा देख्न पाइन्छ तर जसको हत्केलामा यस्तो रेखा हुन्छ, ऊ उच्चकोटिको कलाकार तथा भावुक हुन्छ । साथसाथै कलाको माध्यमबाट धन संचय गर्दछ । उसको भाग्य आफैमा उज्ज्वल हुन्छ । स्वभावैले यस्तो व्यक्ति रसिक, मिलनसार तथा सम्मोहक व्यक्तित्वको हुन्छ ।

३. तृतीयावस्था:- यस प्रकारको सूर्य रेखा जुन हत्केलामा हुन्छ, ऊ सैनिक वा प्रहरी विभागमा उच्च पदमा पुग्छ तथा आफ्नो कार्यबाट राज्य स्तरको सम्मान प्राप्त गर्दछ । यस्तो व्यक्ति आफ्नै प्रयत्नले सफलता पाउँछन् र बिस्तारै परिश्रम गरेर आफ्नो लक्ष्यसम्म पुग्दछ ।

४. चतुर्थावस्था:- यस्तो व्यक्ति विशेष गरी बुद्धिजीवी हुन्छ । यस्तो व्यक्तिअन्तर्गत उच्च काटिका वज्ञानिक तथा तार्किक एवं दार्शनिक व्यक्ति हुन्छन् । यस्तो व्यक्तिले जीवनमा चाहे जुनसुकै प्रकारको कार्य प्रारम्भ गर्दछ भने पनि पूरा सफलता प्राप्त गर्दछ र प्रत्येक क्षेत्रमा उसले आफ्नो तीक्ष्ण बुद्धिको प्रयोग गर्दछ । यस्तो व्यक्तिको कार्य आफैमा महत्त्वपूर्ण हुन्छ । जीवनको २८ औं वर्षदेखि यस्तो व्यक्तिको भाग्योदय हुन्छ तथा समाजमा यस्तो व्यक्तिलाई विशेष सम्मान तथा यश प्राप्त हुन्छ ।

५. पंचमावस्था:- जसको हत्केलामा यस प्रकारको रेखा हुन्छ, ऊ आफ्नो जीवनमा पूर्ण सफलता प्राप्त गर्दछ । तर यो कुरा सही हो कि यस्तो व्यक्तिको प्रारम्भिक जीवन आवश्यकताभन्दा धेरै कष्टमय हुन्छ । तर आफ्नो प्रयत्नबाट यस्तो व्यक्तिले यति धेरै प्रगति गर्दछ कि मानिसहरु जिब्रो तोक्छन् । जीवनको १५ औं वर्षपछि यस्तो व्यक्तिको सम्मान तथा यश अत्यन्त उच्चस्तरको हुन्छ । यस्तो व्यक्तिको कार्य चमत्कारपूर्ण ढंगले सम्पन्न हुन्छन् र तथा जीवनमा र मृत्युपछि पनि उसलाई अक्षुण्ण यश मिल्छ । तर यदि यो रेखा मार्गमा टुटेको छ भने उसले जीवनमा बदनामीको पनि सामना गर्नुपर्ने हुन्छ । क्रमश:

ऋषिपञ्चमी

भाद्रपद शुक्लपक्षको पञ्चमी 'ऋषिपञ्चमी' नामले चिनिन्छ । यस दिनको व्रतलाई 'ऋषिपञ्चमी व्रत' भनिन्छ । यो व्रत ज्ञात, अज्ञात पाप मुक्तिका लागि गरिन्छ। त्यसैले स्त्री पुरुष दुवैले यो व्रत लिन सक्दछन् । स्त्रीहरू रजस्वला (महिनावारी) भएको अवस्थामा घरका सामानहरू प्रायः स्पर्श हुन्छन् । तसर्थ यस पापबाट मुक्ति प्राप्तिको लागि उनीहरू यो व्रत बस्दछन् । यस व्रतमा सप्तऋषिलगायत अरुन्धतीको पूजन हुनाले यसलाई ऋषिपञ्चमी भनिन्छ ।

व्रत विधान (व्रत बस्ने तरीका): यस दिन व्रतालुले बिहानदेखि मध्याह्नसम्म उपवास बसी, मध्याह्नको समयमा कुनै नदी वा तलाउमा जानुपर्छ । त्यहाँ अपामार्गको दतिवनले दाँत माझेर, शरीरमा माटो लगाएर स्नान गर्नुपर्छ। यसपछि पञ्चगव्य पिउनुपर्छ । त्यसपछि घर आएर गोबरले पूजा स्थान, आँगन लिप्नुपर्दछ। अनेक रङ्गबाट 'सर्वतोभद्रमण्डल' बनाएर त्यसमा माटो वा तामाको छड स्थापित गरेर त्यसलाई वस्त्रले सिङ्गारेर त्यसमाथि तामा अथवा माटोको भाँडामा जौ भरेर राख्नुपर्दछ। पञ्चरत्न, फूल, धूप अनि अक्षता आदिले पूजा गर्नुपर्दछ र यसरी सङ्कल्प गर्नुपर्दछ–

अमुकगोत्रा, अमुकीदेवी अहं मम आत्मनो रजस्वालावस्थायां गृह भाण्डादिस्पर्शदोषपरिहारार्थं अरुन्धतीसहितसप्तर्षिपूजनं करिष्ये ।

कलशको नजिकै अष्टदल कमल बनाएर त्यसमा कश्यप अत्रि, भरद्वाज, विश्वामित्र, गौतम, जमदग्नि तथा वशिष्ठ- यी सप्तर्षिहरू र वशिष्ठ पत्नी देवी अरून्धतीको षोडशोपचारपूर्वक पूजन गर्नुपर्दछ । यस दिन प्रायः दही अनि चामल खान्छन् । नुनको प्रयोग वर्जित छ। दिनमा एक छाक मात्र भोजन गर्नुपर्दछ ।

कलश आदि पूजन सामग्रीहरू ब्राह्मणलाई दान दिनुपर्दछ । पूजनपछि ब्राह्मणलाई भोजन गराएपछि मात्र प्रसाद लिनुपर्दछ ।

कथा

सत्ययुगमा श्येनजित् नाम गरेका एउटा राजा राज्य गर्दथे । उनको राज्यमा सुमित्र नाम गरेका एउटा ब्राह्मण बस्दथे जो वेदका विद्वान् थिए । सुमित्र खेतीपातीबाट आफ्नो र परिवारको जीविका चलाउँदथे । उनकी पत्नी जयश्री सती, साध्वी अनि पतिव्रता थिइन् ।

एकपटक रजस्वाला भएको बेलामा उनले अन्जानमा घरको सम्पूर्ण काम गरिन्, साथै पतिलाई पनि स्पर्श गरिन् । दैवभोगबाट पति पत्नीको शरीर एक साथ भयो । रजस्वाला

अवस्थामा स्पर्शास्पर्शको ख्याल नगरेकाले स्त्रीले कुकुर्नी अनि पतिले गोरुको योनि प्राप्त गरे । तर पूर्वजन्ममा गरेको अनेक धार्मिक कर्मको कारण उनीहरूलाई ज्ञान भयो । संयोगवश यस जन्ममा पनि उनीहरू साथ-साथ आफ्नै घरमा आफ्नो छोरा अनि बुहारीको साथ बस्दथे ।

ब्राह्मणको पुत्रको नाम सुमति थियो । उनी पनि पिताजस्तै वेदका विद्वान् थिए । पितृपक्षमा उनले आफ्ना माता-पिताको श्राद्ध गर्ने उद्देश्यले पत्नीलाई खीर बनाउन लगाई ब्राह्मणहरूलाई निमन्त्रणा दिए । त्यहाँ एउटा सर्पले आएर त्यो खीरलाई विषालु बनाइदियो । कुकुर्नी बनेकी ब्राह्मणीले यो सबै देखिरहेकी थिइन् । उनले सोचिन् कि यदि यो खीर ब्राह्मणहरूले खाए भने त विषको प्रभावले ब्राह्मणहरू मर्दछन्, अनि सुमतिलाई पाप लाग्नेछ । यस्तो सोचेर उनले सुमतिको पत्नीको छेउमा गएर त्यो खीर खाइदिइन् । यो देखेर सुमतिकी पत्नी एकदमै रिसाइन् र चुल्होबाट लट्ठी निकालेर उक्त कुकुर्नीलाई पिटिन् । त्यस दिन उसलाई खान पनि दिइनन् ।

राति भएपछि कुकुर्नीले गोरुलाई सबै घटना बताइन् । गोरुले भने कि आज त मलाई पनि केही खान दिएनन् । जबकि मबाट दिनभर काम लिए । सुमति हाम्रो श्राद्ध गरिरहेको छ र हामीलाई नै भोकै राखेको छ ।

यसरी हामी भोकै रहनाले त यो श्राद्ध व्यर्थ हुन्छ । सुमति ढोकामा अडिएर कुकुर्नी र गोरुको कुरा सुनिरहेको थियो । ऊ पशुको बोली बुझ्दथ्यो । उसलाई यो रहस्य थाहा पाएर धेरै दुःख लाग्यो कि मेरा माता-पिता यस्तो योनिमा हुनुहुन्छ ।

ऊ दौडँदै एउटा ऋषिको आश्रममा गयो अनि उसले आफ्ना माता-पिताले पशु योनि पाउनाको कारण र त्यसबाट मुक्तिको कारण सोध्यो । ऋषिले ध्यान अनि योगबलबाट सबै कुरा बताउनुभयो । ऋषिले सुमतिसँग भने कि तिमीहरू पति पत्नी भाद्रपद शुक्लपञ्चमीका ऋषि पञ्चमीको व्रत गर र त्यस दिन गोरुद्वारा जोतिएर उब्जेको कुनै पनि अन्न नखानू । यस व्रतको प्रभावले तिमीहरूका माता-पिताले मुक्ति पाउनुहुनेछ । मातृ-पितृभक्त सुमतिले ऋषिपञ्चमीको व्रत गरे जसको प्रभावबाट उनका माता-पितालाई पशु योनिबाट मुक्ति मिल्यो ।

यो व्रत शरीरद्वारा अशौचावस्थामा भएको स्पर्शास्पर्श तथा अन्य पापको प्रायश्चित्तको रूपमा गरिन्छ । यस व्रतबाट स्त्रीहरूको रजस्वला अवस्थामा स्पर्शास्पर्शको विचार राख्ने शिक्षा लिनुपर्दछ । साथै पुरुषहरूले पनि यस बेलामा संयमपूर्वक रहनुपर्दछ ।

जय गुरुदेव !

हरितालिका (तीज)

हिन्दू महिलाहरूले मनाउने सबैभन्दा ठूलो पर्व तीज हो । तीज पर्व भाद्र शुक्ल द्वितीयादेखि मनाइन्छ । विवाह गरी आफ्ना (लोग्नेका) घर गएका छोरी-चेलीलाई तीज मान्न माइतीघरमा बोलाउने चलन छ । तीजको शुभारम्भ द्वितीयाका दिन विभिन्न परिकारका खाद्य सामग्री, मिष्ठान्न भोजन तयार गरी सबै छोरी-चेली जम्मा भई दर खाने र खुवाउने गर्दछन् । तृतीयाका दिनमा बिहान सबेरै स्नान गरी शुद्ध पवित्र भई निराहार व्रत बस्दछन् । दिनमा शिव मन्दिर, देवालयमा जम्मा भएर नाच-गान गर्दछन् । तीजको यस धार्मिक पर्व मनोरञ्जनसँग जोडिएको हुन्छ तापनि छोरी-चेलीहरूले वर्षभरि भोगेका दुःखसुखका कुराहरूलाई तीजको गीतका रूपमा उतार्दै नाचेर मनोरञ्जन गर्दछन् । विवाहिता महिला प्रायः रातो पहिरन र गहनाले सजिएका हुन्छन् भने कन्याहरू पनि व्रत र नाचगानमा साथ दिइरहेका हुन्छन् । तीजमा लिएको यस निराहार व्रतका प्रभावले जन्मजन्मान्तरको पाप नाश भई पतिको आयु बढ्ने र कन्याले योग्य वर पाउने विश्वास गरिन्छ । तीजका दिन बेलुका

व्रतालुले शिवजी र कन्याको पूजा गरी फलाहार भोजन गर्दछन् ।

पञ्चमीको दिन सप्तर्षी पूजन गर्नुपर्ने भएकोले बिहान सबेरै प्रत्येक दिनको हिसाबले वर्षभरि (एक वर्षमा ३६५ दिन हुने भएकोले) को ३६५ पटक दतिवनद्वारा दाँत माझ्रेर ३६५ पटक माटो र पानीले स्नान गरी पञ्चगव्य सेवन गर्नुपर्दछ। यस पञ्चमीलाई ऋषिपञ्चमी भनिन्छ। ऋषिपञ्चमीमा गौतम, भरद्वाज, वशिष्ठ, अत्रि, जमदग्नि, कश्यप र विश्वामित्रको सप्तर्षि पूजन गरिन्छ। साथमा अहिल्याको पूजा गरी सौभाग्यका सामान चढाइन्छ । वर्षभर महिनावारी (रजस्वला) को समयमा नारीबाट कुनै त्रुटि भएको भए पञ्चमी पूजा गर्नाले पापबाट मुक्ति पाइन्छ भन्ने विश्वास गरिन्छ । रजस्वला भएकी नारीलाई पहिलो दिन चाण्डाल्नी, दोस्रो दिन ब्रह्मघातिनी, तेस्रो दिन धोबिनी र चौथो दिन स्नान गरेपश्चात् शुद्ध मान्ने गरिन्छ ।

उहिले विदर्भ देशमा उत्तङ नामका ब्राह्मणका एक छोरा र एक छोरी थिए, छोरो सानै उमेरमा वेदमा पारङ्गत भयो, छोरी पूर्वजन्मको पापले सानै उमेरमा विधवा भइन् । अचानक छोरीको शरीरभरि खटिरा आएर कीरा परेछन् । यस्तो वज्रपात किन भयो भनी विचार गर्दा अघिल्लो जन्ममा रजस्वला हुँदा छुवाछुत गर्ने, ऋषि पञ्चमी व्रतको अपहेलना गर्ने, तर पञ्चमीपूजा गरेको भने हेर्ने गरेको थाहा पाए। पूजा हेरेको पुण्यले उसको जन्म ब्राह्मण परिवारमा भएछ । यो थाहा पाई मातापिताले पञ्चमी व्रत गराए, तब उनी पाप मुक्त भइन्। पर्वतराज हिमालयकी पुत्री पार्वतीले महादेव पति पाउन कठोर व्रत, पूजा आराधना गर्दैरहेकी थिइन्। यस्तैमा एकदिन नारदको सल्लाहअनुसार भगवान् श्रीविष्णुसँग पार्वतीको विवाह गरिदिने कुरा चलेको पार्वतीले थाहा पाई आफ्ना सखीहरूका साथ एकान्तमा गई लुकिन्। आलिका नाम गरेकी सखी (साथी) ले पार्वतीलाई भगाएर लुकाउन लगेकी हुँदा हरत + आलिका = हरितालिका, आलिकाले हरण गरेको हुँदा यस पर्वलाई हरितालिका तीज भन्ने गरिएको हो जुन कुरा पौराणिक कथाहरूमा पाइन्छ ।

जय गुरुदेव !

शिष्यका रक्षक- गुरुदेव

धेरै अगाडिको कुरा हो । गुरु र शिष्य निरन्तर यात्राबाट थकित भएर विश्राम गर्न बस्नुभयो । शिष्य गहिरो निद्रामा डुब्न पुगे भने गुरु जागिरहनु भएको थियो। यत्तिकैमा गुरुले एउटा कालो सर्प शिष्यतिर बढिरहेको देख्नुभयो । गुरुले आफू अलिकति सरेर सर्पलाई बाटो दिनुभयो तर सर्प शिष्यनजिक हुँदै मनुष्य वाणीमा बोल्यो, "हे मुनिश्रेष्ठ ! म तपाईँको यो शिष्यलाई डस्न आएको हुँ, मलाई नरोक्नुहोस् ।"

"यसलाई डस्नुको कुनै कारण त होला ?" गुरुले सर्पसँग सोध्नुभयो । "कारण अरु केही होइन, यसले पूर्वजन्ममा मेरो रगत पिएको थियो, अब म यसको रगत पिएर बदला पूरा गर्न चाहन्छु । बदला लिनको लागि नै मैले सर्पयोनिमा जन्म लिएको हुँ । कृपया मलाई हजूरले नरोक्नुहोस्, अहिले रोक्नुभयो भने पनि म कुनै पनि बेला आएर यसलाई डस्नेछु । पूर्वजन्ममा म एउटा बोका थिएँ, यसले आफ्नो स्वार्थपूर्तिको लागि मलाई निर्दयतापूर्वक तरवारले काटेर मेरो रगत पिएको थियो र यसलाई हेर्दैहेर्दै तड्पीतड्पी मैले प्राण त्यागेको थिएँ ।" सर्पले निकै आक्रोश प्रकट गर्दै भन्यो ।

गुरुले सर्पलाई दर्शनको शाश्वत रहस्य सम्झाउँदै भन्नुभयो, "पूर्वजन्मको रिस अहिलेसम्म छ ? मित्र ! आफ्नो आत्मा नै आफ्नो शत्रु हो, अरु कोही शत्रु छैन । तिमी यसलाई डस्छौ । फेरि यसको हृदयमा तिमीप्रति दुर्भावना जन्मिन्छ, बदला लिने कामनाले उसले अर्को जन्म लिन्छ र बदला लिन्छ । फेरि तिमी यही क्रम दोहोऱ्याउँछौ । यसरी शत्रुभावको परम्परा लम्बिँदै जान्छ । यसबाट तिमीहरुलाई के फाइदा हुन्छ ?"

सर्पले शान्तसँग भन्यो, "हजूरको कुरामा सत्यता छ । तर म यति ज्ञानी छैन, हजूर समर्थ पुरुष हुनुहुन्छ तर म छैन । माफ गर्नुहोस्, म बदला नलिई यसलाई छोड्दिन ।"

गुरुले भन्नुभयो, "ठीक छ । यसलाई डस्नुको सट्टा मलाई डस ।"

सर्पले भन्यो, "हजूरजस्तो पवित्र पुरुषलाई डसेर म घोर नर्कमा जान चाहन्न । म मेरो अपराधीलाई नै डसेर यसको रगत पिउनेछु ।"

गुरुले सर्पलाई जति सम्झाए पनि नमानेपछि गुरुले भन्नुभयो, "यदि मैले तिमीलाई यसैको रगत निकालेर दिएँ भने के तिम्रो प्रतिहिंसा सन्तुष्ट हुन्छ त ?"

"ठीक छ, यस्तो भने हुन सक्छ ।"–सर्पले स्वीकार गऱ्यो ।

गुरुले शिष्यको घाँटी चिर्नुभयो र पातको दुनामा रगत थाप्दै सर्पलाई दिन लाग्नुभयो ।

घाँटीमा चक्कु पर्नासाथ शिष्य बिउँझिइसकेको थियो तर आफ्नो गुरुको कार्य देखेर आश्वस्त तथा शान्तसँग आँखा चिम्लेर सुतेजस्तो गरिरह्यो । सर्प तृप्त भएपछि फर्केर गयो । गुरुले शल्य–चिकित्सकले झैं घाउ बन्द गरेर वनौषधि लगाएर उसलाई पट्टी बाँधिदिनु भयो ।

गुरुले भन्नुभयो, "कति गहिरो निद्रा तेरो ?"

तब शिष्यले भन्यो, "गुरुदेव ! म हजूरको छत्रछायाँमा सुरक्षित रहेर सबै हेरिरहेको थिएँ । हजूरको हातमा चक्कु थियो, मेरो घाँटी चिरेर रगत निकाल्नुभयो । घाँटीमा चक्कु पर्दैमा म बिउँझिइसकेको थिएँ ।"

–"वत्स ! फेरि किन तिमीले केही बोलेनौ त ?"

–"गुरुदेव मलाई हजूरप्रति आस्था छ, मैले आफ्नो हित–अहित हजूरको चरणमा अर्पित गरिदिएको छु । हजूरको हातबाट मेरो अनिष्ट कहिल्यै हुनै सक्दैन । हजूर मेरो आत्माको उद्धारक मात्र हुनुहुन्न शरीरको पनि रक्षक हुनुहुन्छ । मेरो सबैथोक हजूरकै हो, शरीर र यो जीवन पनि । यो शरीरलाई हजूरले जस्तो तरीकाले ठीक लाग्छ उस्तै तरीकाले उपयोग गर्नुहोस् । हजूरको ज्ञानलाई मजस्तो अल्पबुद्धि भएको प्राणीले के बुझ्न सक्छु र ? म पूर्णरुपले हजूरमा समर्पित छु । त्यसैले मलाई आफ्नो कुनै चिन्ता छैन ।

शिष्यको यस्तो वचन सुनेर गुरुदेवको अन्तष्करणदेखि नै आशीषको भेल प्रस्फुटित भयो । जय गुरुदेव ।

मन्त्र तन्त्र यन्त्र विज्ञानसम्बन्धी
नेपालकै पहिलो रेडियो कार्यक्रम

गोरक्ष निखिल सन्देश

gnsandesh@ssk.org.np

स्थान	समय (बिहान)	स्टेशन	मेगाहर्ज
पोखरा	सोमबार ५:०५–५:४५	माछापुच्छ्रे FM	९१
चितवन	सोमबार ५:००–५:४०	कालिका FM	९५.२
धनगढी	सोमबार ५:३०–६:००	दिनेश FM	९३.८
सुर्खेत	शनिबार ५:१५–५:४५	रेडियो भेरी FM	९८.६
गोरखा	सोमबार ५:००–५:३०	रेडियो गोरखा FM	९२.८
भैरहवा	बिहीबार ५:००–५:४५	रूपन्देही FM	१०२
दाङ घोराही	बिहीबार ५:३०–६:००	रेडियो मध्यपश्चिम FM	९१.४
पाल्पा	बिहीबार ५:००–५:३०	रेडियो मुक्तिनाथ FM	९०.८
सिन्धुली	बिहीबार ५:००–५:३०	सिन्धुलीगढी FM	१०३.६
दाङ लमही	शुक्रबार ५:३०–६:००	रेडियो देउखुरी FM	१०५.८
पोखरा	बिहीबार ५:३०–६:००	रेडियो सराङ्कोट FM	१०४.६
दमौली	बिहीबार ५:२५–५:५५	दमौली FM	९४.२
कोहलपुर	बिहीबार ५:३०–६:००	कोहलपुर FM	१००.२
चितवन	सोमबार ५:००–५:४०	त्रिवेणी FM	१००.६
दमौली	बुधबार ५:०५–५:३५	मादीसेती FM	१०५.८
दमौली	बुधबार ५:१०–५:३०	रेडियो तनहूँ FM	९७.२

२०६७ भाद्र महिनामा पर्ने चाडपर्वहरु

भाद्र १ गते	**तान्त्रोक्त वटुक भैरव हवन, तान्त्रोक्त गणपति हवन** अष्टमीव्रत, गोरखकाली पूजा
भाद्र २ गते	**तान्त्रोक्त महालक्ष्मी हवन तान्त्रोक्त विन्ध्यवासिनी हवन**
भाद्र ३ गते	**तान्त्रोक्त बगलामुखी हवन, तान्त्रोक्त महर्षि वेदव्यास हवन**
भाद्र ४ गते	पुत्रदा एकादशी व्रत
भाद्र ५ गते	**दिव्य गुरु महोत्सव**, प्रदोष व्रत,
भाद्र ७ गते	**श्री शिव गोरक्ष हवन**
भाद्र ८ गते	ऋषितर्पणी, जनै पूर्णिमा,रक्षाबन्धन
भाद्र ९ गते	गाईजात्रा
भाद्र १६ गते	श्रीकृष्ण जन्माष्टमी, गोरखकाली पूजा
भाद्र १९ गते	अजा एकादशी व्रत
भाद्र २१ गते	प्रदोष व्रत
भाद्र २३ गते	कुशे औंशी, बाबुको मुख हेर्ने दिन
भाद्र २६ गते	हरितालिका, तीज
भाद्र २७ गते	ऋषि पञ्चमी, सप्तर्षि पूजा
भाद्र ३० गते	अष्टमी व्रत, गोरखकाली पूजा, महालक्ष्मी व्रतारम्भ

प्रत्येक बृहस्पतिबार बिहान १०:०० बजे–गुरू पूजन
प्रत्येक दिन साँझ ५:०० बजे–आरती

हार्दिक श्रद्धाञ्जलि

जन्म
२०४० जेठ ३ गते

निधन
२०६७ श्रावण ३ गते

स्व. सवनम लामा

यस केन्द्रकी कार्यकर्ता साधिका सवनम लामाको असामयीक निधन भएको दु:खद घडीमा उहाँको आत्माको चिर शान्तिको लागि परमपूज्य सद्गुरुदेवहरुसँग प्रार्थना गर्दछौं । साथै शोक सन्तप्त परिवारजनप्रति समवेदना व्यक्त गर्दै धैर्य धारण गर्ने शक्ति प्राप्त होस् भन्ने कामना गर्दछौं ।

सिद्धाश्रम शक्ति केन्द्र नेपाल
परिवार

गुरुमय बन्यो - श्री शिव गोरक्ष महोत्सव

श्रावण महिना भगवान् शिवको प्रिय महिनालाई सिद्धाश्रम शक्ति केन्द्रले श्री शिव गोरक्ष महोत्सवको रुपमा मनाउँदै विविध कार्यक्रमहरुको सम्पन्न गऱ्यो। जसअन्तर्गत दैनिक ७ घण्टा हवन, प्रत्येक सोमबार रुद्राभिषेक, प्रत्येक मंगलबार श्री गुरु गोरखनाथको मन्दिरहरुमा रोट अर्पण, प्रत्येक सोमबार साँझ भजनकीर्तन तथा दीपावली लगायत रहेका थिए।

काठमाण्डौको बसुन्धरा, कास्कीको रामघाट तथा लम्जुङ आश्रममा बिहान ६ बजेदेखि अपराह्न १ बजेसम्म ७ घण्टा हवन सम्पन्न भयो भने बाँकी जिल्लाहरुमा रहेका आश्रमहरुमा दैनिक १ घण्टा हवनको क्रम सम्पन्न भयो। महोत्सव अन्तर्गतका अन्य कार्यक्रमहरु सम्पूर्ण आश्रमहरुमा नै सम्पन्न भएका थिए। दैनिक हवनको क्रममा गणेश मन्त्र तथा गुरु मन्त्र (नारायण मन्त्र, निखिल मन्त्र, गोरक्ष मन्त्र) बाट हवन सम्पन्न भएको थियो भने दैनिक नै पूर्णाहुति सम्पन्न भएको थियो। पूर्णाहुति पश्चात् दैनिकरुपमा नै हवनकुण्डको आगोमा भुङ्ग्रे रोट बनाएर सद्गुरुदेवलाई अर्पण गरिएको थियो। दैनिक ७ घण्टा अखण्डरुपमा सम्पन्न हवनमा प्रत्येक घण्टा विभिन्न समूहमा साधक साधिकालाई हवनमा सहभागी हुने व्यवस्था गरिएको थियो जसमा सयौं व्यक्तिहरुको दैनिक सहभागिता रहेको थियो।

त्यस्तै प्रत्येक सोमबार आश्रममा रुद्राभिषेक तथा रुद्री पाठ सम्पन्न भएको थियो। आश्रम इतिहास मै पहिलो पटक आयोजित यस्तो कार्यक्रम दिव्य रहेको तथा सयौं नयाँ व्यक्तिहरुको उपस्थिति कार्यक्रममा रहेको थियो। वेदका ऋचाहरुको गुञ्जीत हुँदा वातावरण नै बेग्लै लाग्दथ्यो। यस्तै प्रत्येक सोमबार नै अपराह्न ४ देखि ५ बजेसम्म भजनकीर्तन सम्पन्न भएको थियो भने आरतीको क्रमपछि साँझ दीपावली पनि प्रत्येक सोमबार नै सम्पन्न भएको थियो।

श्रावणको अन्तिम दिन सोमबार नै परेकाले विशेष चहलपहल थियो। १५ जना ब्राह्मणहरुले रुद्री पाठ गर्नुभएको थियो भने विशेष हवन पनि सम्पन्न भएको थियो।

त्यस्तै प्रत्येक मंगलबार राजधानी तथा देशभित्र रहेका श्री गुरु गोरखनाथको विभिन्न मन्दिरहरुमा रोट अर्पण गरिएको थियो।

सवा करोड पार्थिव शिव लिङ्ग निर्माणमा सहभागिता

श्रावण महिनाको नै दिव्य अवसर पारेर श्री अन्नपूर्ण भण्डारणबाट गत श्रावण १० गते बाट पशुपतिमा आयोजित १ महिनाव्यापी पार्थिव शिवलिङ्ग निर्माण तथा पूजन कार्यक्रममा सिद्धाश्रम शक्ति केन्द्रले पनि सहभागिता जनायो। शिव लिङ्ग निर्माणका लागि विशेष प्रकारको साँचोहरु तथा माटोको व्यवस्था भएको थियो। उपत्यका भित्रका विभिन्न आश्रम परिसरमा पनि त्यसप्रकारको साँचो तथा माटो राखेर शिवलिङ्ग बनाउने तथा समय समयमा त्यसलाई पशुपति पुऱ्याउने गरियो भने आश्रमको पहलमा हजारौं व्यक्ति, स्कूल, कलेजका विद्यार्थीहरु पशुपतिमा नै गएर कार्यक्रममा सहभागी भएका थिए । सवा करोडको संख्यामा पार्थिव शिवलिङ्ग बनाउने कार्यक्रम सम्भवत: विश्वमै पहिलो रहेको आयोजक समितिले बताएको थियो।

गुरु पूर्णिमा महोत्सव नवीन उमङ्गका साथ सम्पन्न

शिष्यहरुका लागि सबभन्दा ठूलो पर्व हो-गुरु पूर्णिमा। आषाढ शुक्ल पूर्णिमा आफैंमा हर्ष, उल्लास, आनन्द बाकेर आउने गर्दछ किनकी यो समय गुरु-शिष्य मिलनको समय हो । गुरु पूर्णिमा सही अर्थमा शिष्य पूर्णिमा हो भन्ने सद्‌गुरुदेव डा. नारायणदत्त श्रीमालीज्यूको वाणीले पनि यस पर्वको महत्व दर्शाउँछ।

सिद्धाश्रम शक्ति केन्द्र शिष्यहरुको थलो भएकाले पनि गुरु पूर्णिमा यस केन्द्रका लागि सर्वाधिक महत्वको चाड रही आएको छ। यस महान् पर्वलाई यस केन्द्रले गत श्रावण ९ गते 'गुरु पूर्णिमा महोत्सव'को रुपमा विविध कार्यक्रमहरुका साथ मनाउँदै आफ्ना प्राणाधार सद्‌गुरुदेव श्री श्री महायोगी गुरु गोरखनाथ एवं परमहंस स्वामी श्री निखिलेश्वरानन्द महाराजप्रति प्रेम, श्रद्धा, भक्ति अर्पण गर्ने प्रयास गऱ्यो।

कार्यक्रममा शोभायात्रा, स्तवन स्तुति, गुरुपूजन, हवन, लक्षदीप अर्पण, गुरु आरती, संकीर्तन, पत्र लेखन, मंत्रजप, प्रवचन, भजन कीर्तन आदि क्रमहरु रहेका थिए। शोभा यात्रा बिहान ८ बजे काष्ठमण्डपस्थित श्री गुरु गोरखनाथको मन्दिरबाट शुभारम्भ भएको थियो। शोभायात्राको आकर्षणको रुपमा अग्रपंक्तिमा गुरु तस्वीर बोकेको सुसज्जित हात्ती रहेको थियो। हात्तीको पछाडी कलश बोकेका सयौं व्यक्तिहरु, विभिन्न सांस्कृतिक पोशाक तथा भेषभूषामा सजिएका व्यक्तिहरु, देवीदेवताका भेषमा सजिएका विद्याश्रमका भाइबहिनीहरु हुनुहुन्थ्यो। त्यसपछि गुरुदेवहरुको रथ थियो अर्थात् विशेषरुपमा सजाइएको गाडीमा सद्‌गुरुदेवहरुको दिव्य तस्विर तथा गुरु पादुका विराजमान गराइएको थियो। सो रथका पछाडि विभिन्न नाराहरु लेखिएका प्लेकार्ड बोकेका तथा अन्य हजारौं भक्तजनहरु लामबद्ध हुनुहुन्थ्यो। शोभायात्राका सहभागीहरुले सद्‌गुरुदेवहरुको जय जयकार गर्दै, भजन गाउँदै, नाच्दै, काठमाडौंको हनुमानढोका, रत्नपार्क, जमलहुँदै महेन्द्र पुलिस क्लब प्रदर्शनी मार्गतर्फ अगाडि बढेका थिए। शोभा यात्रा कार्यक्रमस्थलमा पुग्दा सद्‌गुरुदेवहरुलाई स्वागत गर्न हजारौं भक्तजनहरु लामबद्ध भएका थिए। गुरु तस्वीर तथा गुरु पादुकाकालाई कार्यक्रम हलमा भित्र्याउने क्रममा जय जयकारले वातावरण गुञ्जायमान भएको थियो भने फूल, अबीर, लावाको वर्षा गराएर स्वागत गरिएको थियो, लाग्दथ्यो सद्‌गुरुदेवको आगमन स्थूलरुपमा भइरहेछ र गुरु आगमनको पर्खाइमा आकुल व्याकुल बनेका शिष्य शिष्याहरु प्राणाधारको भव्य स्वागत गरिरहेछन्...। गुरु तस्वीर र गुरु पादुका हलमा स्थापना गरी फूलमाला लगाई पानसमा बत्ती बालेपछि कार्यक्रम प्रार्थनाबाट शुभारम्भ गरिएको थियो।

कार्यक्रममा निखिलश्वरानन्द स्तवन, गोरक्ष स्तवन, गुरु आह्वान भजन तथा स्तुतिगान सामूहिकरुपमा सम्पन्न भएपछि गुरु पूजनको क्रम थियो। गुरुपूजनको क्रमपछि हलबाहिर करिब १ घण्टा हवन भयो भने हलभित्र भजनकीर्तन एवं नृत्य। सो क्रमपछि लाखबत्ती बालेर सद्‌गुरुदेवहरुमा समर्पण गरियो। त्यसपछि गुरु आरती सम्पन्न भयो। आरतीको क्रमपछि संकीर्तन सम्पन्न भयो जसमा अन्तराष्ट्रिय सिद्धाश्रम शक्ति केन्द्र गुरु प्रेम आश्रम बैंगलोर, भारतमा रहनुभएका योगी शिशिरनाथ श्रीमालीज्यूले संकीर्तन प्रस्तुत गर्नु भएको थियो जसलाई प्राविधिक रुपमा कार्यक्रमहलमा प्रत्यक्ष सुन्न मिल्ने व्यवस्था मिलाइएको थियो। कार्यक्रममा उपस्थित भक्तजनहरुलाई उहाँले शुभकामना व्यक्त गर्दै 'गुरुदेव मेरे... गुरुदेव मेरे...' तथा 'जय हो जय हो गुरुदेव तुम्हारी जय हो...' बोलको संकीर्तन प्रस्तुत गर्नुभएको थियो जसलाई सबैले साथ दिनुभएको थियो। संकीर्तनको क्रमपछि पत्रलेखनको क्रम थियो। सो क्रममा उपस्थित सबैले सद्‌गुरुदेवहरु प्रतिको आफ्नो भावना लिखितरुपमा प्रकट गर्नुभएको थियो। सोपछि गुरुमन्त्र जपको क्रम रह्यो। मन्त्रजप पछि प्रवचनको क्रममा सावरपन्थी साधक रामजी अर्यालले आफ्ना मन्तव्य राख्नुभएको थियो।

कार्यक्रममा विभिन्न सम्पर्क कार्यालयहरुको तर्फबाट नृत्य तथा भजनहरु प्रस्तुत गरिएका थिए जो साह्रै आकर्षक थिए। अपराह्न ४ बजे औपचारिक समापन गरिएको उक्त कार्यक्रमको अन्त्यतिर सबै नृत्यमय हुनुभएको थियो। कार्यक्रम समापनपश्चात् प्रसाद वितरण गरिएको थियो। ❑

आश्रम गतिविधि

हवन कार्यक्रम

सिद्धाश्रम शक्ति केन्द्रका मासिक हवन कार्यक्रमअन्तर्गत हरेक महिना सञ्चालन हुँदै आइरहेका हवन कार्यक्रमहरु गत महिना निम्नानुसार सम्पन्न भए ।

केन्द्रीयरूपमा सम्पन्न

श्रावण ३ गते सोमबार– श्री शिव गोरक्ष हवन, गोरखनाथ मन्दिर, पशुपति, मृगस्थली, समय बिहान ८:००–९:०० । श्रावण ४ गते मंगलबार– तान्त्रोक्त वटुक भैरव हवन, वटुक भैरव मन्दिर, लगनखेल, समय बिहान ७:००–८:०० । श्रावण ५ गते वुधबार– तान्त्रोक्त महालक्ष्मी हवन, महालक्ष्मी मन्दिर, लगनखेल, समय बिहान ८:००–९:०० । श्रावण ६ गते बिहीबार– तान्त्रोक्त वगलामुखी हवन, वगलामुखी मन्दिर, पाटन, समय बिहान ८:००–९:०० ।

सम्पर्क कार्यालयहरूमा सम्पन्न

श्रावण ५ गते वुधबार– तान्त्रोक्त विन्ध्यवासिनी हवन, विन्ध्यवासिनी मन्दिर, पोखरा, कास्की, समय बिहान ८:००–९:०० । श्रावण ६ गते बिहीबार– तान्त्रोक्त वेदव्यास हवन, वेदव्यास गुफा, तनहुँ, समय बिहान ८:००–९:०० । श्रावण ४ गते मंगलबार– तान्त्रोक्त गणपति हवन, सूर्यविनायक, भक्तपुर, समय बिहान ७:००–८:०० । श्रावण ४ गते मंगलबार– तान्त्रोक्त चण्डेश्वरी हवन, चण्डेश्वरी मन्दिर, काभ्रे, समय बिहान ७:००–८:०० ।

दिव्य गुरू महोत्सव

परमपूज्य सद्‌गुरूदेव डा. नारायणदत्त श्रीमालीज्यू (परमहंस स्वामी श्री निखिलेश्वरानन्द महाराज) को अवतरण भएको शुभ २१ तारीखको पावन अवसर पारेर सिद्धाश्रम शक्ति केन्द्रले प्रत्येक महिना दिव्य गुरू महोत्सवलाई भव्य एवं दिव्यरूपमा मनाउने क्रममा गत श्रावण महिनाको ५ गते तदनुसार २१ जुलाई २०१० का दिन बसुन्धरा आश्रम परिसरमा उक्त कार्यक्रम सम्पन्न भयो ।

कार्यक्रम बिहान १०:१५ मा प्रार्थनाबाट शुभारम्भ भएको कार्यक्रममा निखिल स्तवन, गोरक्ष स्तवनको सामूहिक सस्वर पाठ, गुरु पादुका पूजन, गुरूमन्त्र जप, हवन, आवाहन भजन, आरतीको क्रम रहेका थियो । गुरु पूजनको सौभाग्य नव विवाहित दम्पत्ति साधक शिव लामिछाने तथा साधिका अमृता भट्टराईले प्राप्त गर्नुभएको थियो । आरतीपछि स्वागत, भजन कीर्तन, नृत्य, प्रवचन आदि क्रमहरू रहेका थिए । कार्यक्रममा उपस्थित सम्पूर्णलाई आफ्नो मन्तव्यको माध्यमबाट साधक दिनकुमार के.सी.ले स्वागत गर्नुभएको थियो । प्रवचनको क्रममा सावरपन्थी साधक रामजी अर्यालले श्रावण महिना तथा श्री शिव गोरक्ष महोत्सवको महत्वमाथि प्रकाश पार्नुभएको थियो । ३:३० बजे कार्यक्रमको औपचारिक समापन गरिएको थियो ।

कार्यकर्ता तालिम सम्पन्न

मासिक तालिम कार्यक्रमअन्तर्गत श्रावण २० र २१ गते कार्यकर्ता सहायक समूह ग र घ का लागि तालिम तथा प्रशिक्षण कार्यक्रम सम्पन्न भयो । बिहान ६:३० देखि ११ बजेबाट कार्यकर्ता सहायक समूह गको र बिहान ११:३० बाट बेलुकी ५ बजेसम्म कार्यकर्ता सहायक समूह घ को तालिम काठमाडौँ कमलपोखरीमा रहेको अग्रवाल भवनमा सम्पन्न भएको थियो ।

स्तुति वन्दनाबाट शुरू भएको उक्त तालिम तथा प्रशिक्षण कार्यक्रममा प्रशिक्षार्थीहरूलाई भक्तिसंगीत, पूजा र हवन, सिद्धाश्रम शक्ति केन्द्रको भावी योजना आदि विषयमा प्रशिक्षण दिइएको थियो । कार्यक्रममा कार्यकर्ताहरूको ग्रेडिङ्ग पनि सुनाइएको थियो ।

जो जससँग सम्बन्धित छ

यस संस्थाका तत्कालीन सा.प.१ **लालबहादुर ढकाल**ले सिद्धाश्रम शक्ति केन्द्र नेपालको नीति, नियम, अनुशासन विपरीत गतिविधि गरे गराएको पाइएकाले संस्थाको प्रशासन तथा जनसम्पर्क विभाग अन्तर्गतको स्पष्टीकरण समितिले निजसँग स्पष्टीकरण माग गरी चित्त बुझ्दो जवाफ नआएकाले अबदेखि **निजसँग यस संस्थाको कुनै पनि सम्बन्ध नरहने तथा निजबाट हुने कुनै पनि गतिविधि उपर यस संस्था जवाफदेही नहुने** व्यहोरा सम्पूर्ण महानुभावहरूमा जानकारी गराइन्छ ।

– प्रशासन तथा जनसम्पर्क विभाग
सिद्धाश्रम शक्ति केन्द्र

यस संस्थाका निम्न लिखित व्यक्तिहरूले संस्थाको नीति, नियम, अनुशासन विपरीत कार्यहरू गरे गराएको पाइएकाले निजहरूलाई **निलम्बित** गरिएको छ–

१) कोपिला थापा २) अनु श्रेष्ठ कर्माचार्य ३) होमबहादुर थापा ४) सिद्धि महर्जन ५) माधवप्रसाद ढकाल

निजहरूबाट हुने कुनै पनि गतिविधिहरूप्रति संस्था जिम्मेवार नहुने व्यहोरा सम्पूर्णमा जानकारी गराइन्छ ।

– प्रशासन तथा जनसम्पर्क विभाग
सिद्धाश्रम शक्ति केन्द्र

यस संस्थाका तत्कालीन गु.से.द. **प्रेम लामा**ले संस्थाको नीति, नियम, अनुशासन विपरीत कार्यहरू गरे गराएको पाइएकाले निजलाई संस्थाबाट **निष्काशित** गरिएको छ ।
निजबाट हुने कुनै पनि गतिविधिमा संस्था जवाफदेही नहुने कुरा जानकारी गराइन्छ ।

– प्रशासन तथा जनसम्पर्क विभाग
सिद्धाश्रम शक्ति केन्द्र

सानो भऱ्याङ्ग चौथो वर्षमा

सिद्धाश्रम शक्ति केन्द्र आरती संचालन केन्द्र सानो भऱ्याङले गत आश्विन २१ गते आफ्नो चौथो वार्षिक उत्सव भव्यरुपमा मनायो । उत्सवमा आरती संचालन केन्द्र नयाँ बजार, तीनकुने र बसुन्धरा आदि सम्पर्क कार्यालयहरुको भजनकीर्तनमा सहभागिता थियो ।

मच्छेगाउँ आरती संचालन केन्द्र तेस्रो वर्षमा

सिद्धाश्रम शक्ति केन्द्र मच्छेगाउँ आरती संचालन केन्द्रको तेस्रो वार्षिकोत्सव मच्छेगाउँस्थित मच्छेगाउँ आरती संचालन केन्द्रमा यही श्रावण २२ गते गुरु पूजन, मच्छेनारायण भगवान्को पूजन, हवन र भजनकीर्तन गरी मनाइयो । उक्त कार्यक्रम बिहान १२:१५ देखि ३ बजेसम्म चलेको थियो ।

पाँचौ वार्षिक उत्सव सम्पन्न

ललितपुर जिल्लाको गोदावरीमा रहेको सिद्धाश्रम शक्ति केन्द्र सम्पर्क कार्यालय गोदावरीको पाँचौं वार्षिक उत्सव गत श्रावण ४ गते मंगलबार सदगुरुदेवहरुको स्तुति, वन्दना, भजनकीर्तन, स्ववचन तथा प्रसाद वितरणको साथ मनाइयो । उक्त कार्यक्रम विहान ११:३० बजेदेखि अपराह्न ४ बजेसम्म आश्रम परिसरमा सम्पन्न गरियो र साँझ दीपावलीसमेत गरियो ।

हेर्दा-हेर्दै एघार वर्ष पूरा भएछ। एघार वर्षको समयलाई कम भन्न मिल्दैन। एघार वर्षमा धेरै ठूला-ठूला परिवर्तनहरू भए होलान्, धेरै आत्माहरू पृथ्वीतटमा आए होलान्, गए होलान्, यसको कुनै लेखाजोखा छैन। तर यही एघार वर्षले हामीलाई धेरै पाठ सिकाएको छ, पाठकहरूसँगको आत्मीयता बढाएको छ, विपरीत परिस्थितिसँग जुध्दै संघर्षशील भई अघि बढ्ने पाठ पढाएको छ, परमपूज्य सद्गुरुदेवको महान् योजनालाई शिरोधार्य गर्दै अघि बढ्ने बाटो देखाएको छ। पत्रिका बजारमा धेरै छन्, पत्रिकाको तुलनामा पाठक पनि छैनन् भन्न मिल्दैन। तर पनि आध्यात्मिक पत्रिकाको भने खडेरी नै छ भन्दा फरक नपर्ला। एकाध पत्रिका निक्लिहाले पनि नियमित हुन सकेका छैनन्, नियमित हुनेहरूले पनि पूर्ववत् स्तर कायम राख्न सकेका छैनन्। दोष कसैको पनि छैन किनकि आर्थिक दृष्टिकोणबाट सोह्रै आना घाटा व्यहोर्नुपर्ने थाहा हुँदाहुँदै कसले लगानी गर्ने? एकाध संघ संस्था वा व्यक्ति विशेषले गरेको लगानीले कति दिन थेग्न सक्ने? मानिस बरु जाँड रक्सी खाएर, जुवा तास खेलेर अथवा बिनाकाममा पनि हजारौं रुपैयाँ बर्बाद बनाउँदा चित्त दुःखाउँदैन तर एउटा धार्मिक पत्रिका किन्नुपऱ्यो भने दशचोटि सोच्छ। सकेसम्म सित्तैं पढ्न खोज्छ। केही सीप नलागे साथीभाइसँग माग्छ र त्यो पनि नहुने स्थिति भएमा मात्रै पत्रिका किनेरै पढ्छ। यस्तो समाजमा नियमित रुपमा आफ्नो स्तरलाई नघटाइकन हामीले एघार वर्ष बिताएछौं। हेर्दा त असम्भव नै लाग्छ। २०६४ साल वैशाखदेखि एउटै मूल्यमा पत्रिका उपलब्ध गराउँदै आएका छौं। यी तीन वर्षमा कतिपटक पेट्रोल डिजेलका भाउ बढिसके, कतिपटक कागज मसीका भाउ बढिसके, कतिपटक छपाइ शुल्क बढिसक्यो, तैपनि हामी बढेका छैनौं, जहाँको तहीं स्थिर हुने प्रयास गरिरहेका छौं। सकेसम्म पाठकवर्गलाई आर्थिक भार नपरोस् भनी आफू धर्मराएरै भए पनि अड्ने कोशिश गरिरहेका छौं। यो त गुरु कृपा नै भन्नुपर्छ कि अहिलेसम्म हामी यसरी जीवित छौं। हाल आएर त श्रम, सीप र मेहनतको लागतबाहेक नै प्राविधिक खर्च मात्र पनि वर्तमान मूल्यले धान्न सक्ने स्थिति देखिँदैन। यस्तो अवस्थामा पनि हामी दृढ निश्चयका साथ पत्रिका प्रकाशन गरेरै छोड्ने आँट लिएर उभिएका छौं किनकि हामीसँग सद्गुरुदेवको आशीर्वाद छ र तपाईंजस्ता आत्मीय पाठकहरूको साथ छ।

हुन त यो गुनासो किन भन्नुहोला, तर तपाईं भनेको हाम्रो आफ्नै परिवार हुनुहुन्छ। परिवारको सदस्यलाई घरको बारेमा पनि जानकारी हुनुपर्छ भन्ने हाम्रो उद्देश्य हो। पत्रिकाबाट नाफा कमाउनु, व्यवसाय गर्नु हाम्रो उद्देश्य कदापि होइन तर कमसेकम लागत मात्र प्राप्त भयो भने पनि यसलाई विकास र विस्तार गर्न अझ प्रेरणा मिल्ने थियो। संस्थाले थेगेर मात्र कति दिन थेगिने? तसर्थ, अब बाह्रौं वर्ष प्रवेश सँगसँगै यतातिर पनि तपाईं हामी सबै मिलेर केही सोच्नुपर्ने हो कि? तपाईंका सल्लाह र सुझावको प्रतीक्षामा छौं। पत्रिका तपाईंको आफ्नै हो, के गर्दा उपयुक्त हुन्छ, कसो गर्दा राम्रो हुन्छ, सोच्ने काम तपाईंको। हामीले त तपाईंहरुको सल्लाह र सुझावलाई कार्यान्वयन गर्ने मात्र हो। अस्तु!

१-४: श्रावण महिनामा सम्पन्न दिव्य गुरु महोत्सव। ५-८: श्रावण महिनामा सञ्चालित विभिन्न मासिक हवन।
९-११: श्रावण महिनामा पशुपतिमा सम्पन्न सवाकरोड पार्थिव शिवलिङ्ग निर्माण कार्यक्रम ।
१२-१५: श्रावण २० र २१ गते सञ्चालित कार्यकर्ता सहायक समूह ग र घ को तालिम तथा प्रशिक्षण कार्यक्रम।

एघारौं वर्षमा प्रकाशित अङ्कहरू

वैशाख २०६७
पूर्णाङ्क १२९

पौष २०६६
पूर्णाङ्क १२५

भाद्र २०६६
पूर्णाङ्क १२१

ज्येष्ठ २०६७
पूर्णाङ्क १३०

माघ २०६६
पूर्णाङ्क १२६

आश्विन २०६६
पूर्णाङ्क १२२

आषाढ २०६७
पूर्णाङ्क १३१

फाल्गुण २०६६
पूर्णाङ्क १२७

कार्तिक २०६६
पूर्णाङ्क १२३

श्रावण २०६७
पूर्णाङ्क १३२

चैत्र २०६६
पूर्णाङ्क १२८

मङ्सिर २०६६
पूर्णाङ्क १२४